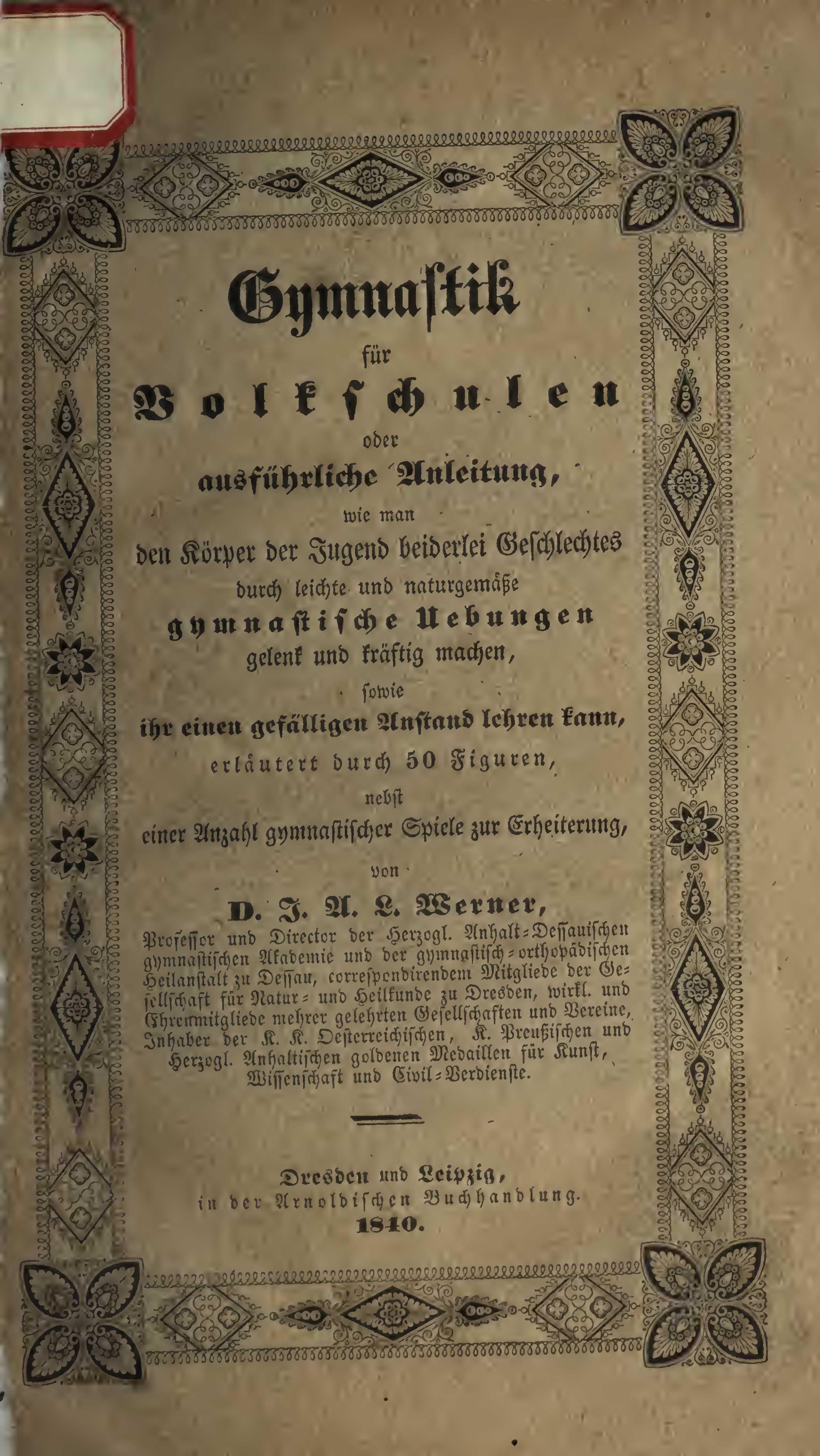


Gymnastik

für

Volksschulen

oder

ausführliche Anleitung,

wie man

den Körper der Jugend beiderlei Geschlechtes

durch leichte und naturgemäße

gymnastische Uebungen

gelenk und kräftig machen,

sowie

ihr einen gefälligen Anstand lehren kann,

erläutert durch 50 Figuren,

nebst

einer Anzahl gymnastischer Spiele zur Erheiterung,

von

D. J. A. L. Werner,

Professor und Director der Herzogl. Anhalt-Dessauischen gymnastischen Akademie und der gymnastisch-orthopädischen Heilanstalt zu Dessau, correspondirendem Mitgliede der Gesellschaft für Natur- und Heilkunde zu Dresden, wirkl. und Ehrenmitgliede mehrer gelehrten Gesellschaften und Vereine, Inhaber der K. K. Oesterreichischen, K. Preußischen und Herzogl. Anhaltischen goldenen Medaillen für Kunst, Wissenschaft und Civil-Verdienste.

Dresden und Leipzig,

in der Arnoldischen Buchhandlung.

1840.

Gymnastik

für

Volksschulen

oder

ausführliche Anleitung,

wie man den Körper der Jugend beiderlei Geschlechtes durch leichte und naturgemäße gymnastische Uebungen gelenk und kräftig machen, sowie ihr einen gefälligen Anstand lehren kann,

erläutert durch 50 Figuren,

nebst

einer Anzahl gymnastischer Spiele zur Erheiterung,

von

Dr. Johann Adolph Ludwig Werner,

Professor und Director der Herzogl. Anhalt-Dessauischen gymnastischen Akademie und der gymnastisch-orthopädischen Heilanstalt zu Dessau, correspondirendem Mitgliede der Gesellschaft für Natur- und Heilkunde zu Dresden, wirklichem und Ehrenmitgliede mehrer gelehrten Gesellschaften und Vereine, Inhaber der Kaiserl. Königl. Oesterreichischen, Königl. Preußischen und Herzogl. Anhaltischen goldenen Medaillen für Kunst, Wissenschaft und Civil-Verdienste.

Dresden und Leipzig,

in der Arnoldischen Buchhandlung.

1840.

Die Ausbildung des Menschen muß gleichmäßig geschehen, weder Geist, noch Körper darf einer vor dem anderen vernachlässigt werden. „Es ist nicht eine Seele, ein Körper, den wir erziehen, es ist ein Mensch," — sagt der große Menschenkenner Montaigne — „aus dem müssen wir keine zwei machen. Man muß den einen nicht abrichten ohne den anderen, sondern sie beide gleich führen und leiten, wie ein Paar an eine Deichsel gespannter Pferde". Dieß ist das wichtigste Ziel aller Erziehungkunst, und dieses Ebenmaß ist die einzige Bedingung der körperlichen und geistigen Gesundheit.

Sr. Hochwohlgeboren,

dem Herzogl. Anhalt-Dessauischen wirklichen Geheimrathe,
Regierung- und Consistorialpräsidenten,

Herrn

Dr. Leopold von Morgenstern,

Ritter des Herzogl. Anhaltischen Gesammthausordens Albrecht's
des Bären, des Königl. Preußischen rothen Adler-Ordens
zweiter Klasse und des Kaiserl. Oesterreichischen
Leopold-Ordens.

Hochwohlgeborener,

gnädiger Herr Geheimrath und Präsident!

Unter der schützenden Aegide eines erleuchteten hochherzigen Fürsten wirken Ew. Hochwohlgeboren mit weiser Umsicht und bewährtem Erfolge für das Wohl des Staates, und Alles, was zum Gedeihen desselben beiträgt, erfreut sich Ihres kräftigen Schutzes.

Unter den manchfaltigen Gegenständen, welche dabei Ihre Sorge und Thätigkeit in Anspruch nehmen, steht die Erziehung der Jugend obenan; Hochdieselben haben die Wahrheit des Grundsatzes anerkannt, daß von ihr das Wohl und Wehe künftiger Geschlechter abhange, und nichts versäumt, auf dem guten Grunde, der in dieser Hinsicht in Dessaus Mauern früher gelegt worden, zur Freude aller Menschenfreunde fortzubauen.

Mit hohem Sinne haben Ew. Hochwohlgeboren Sich zugleich über das Vorurtheil des Zeitalters erhoben, welches eine einseitige geistige Erziehung der Jugend für genügend hält und die Ausbildung des Körpers gänzlich vernachlässigt. Der Grundsatz: „Lasset uns den Körper mit dem Geiste gleichmäßig ausbilden, damit eine an beiden gleich kräftige Generation heranblühe!" gab Ihnen die Veranlassung, auch auf die physische

Erziehung der Jugend Ihr sorgendes Auge zu werfen und dieselbe mehr, als es in anderen Staaten unseres deutschen Vaterlandes der Fall ist, nicht nur an den höheren Bildunganstalten, sondern auch an den niederen Schulen für den Kern des Volkes allgemein einzuführen.

Wem Anderen als Ihnen, hochverehrter Herr Präsident, der Sie so umsichtig und liebevoll die Gymnastik befördern und beschirmen, könnte ich daher meine kleine Schrift zu widmen wagen? Verstatten Ew. Hochwohlgeboren, daß ich dieselbe mit Ihrem Namen schmücke; nehmen Sie dieses Buch gnädig und nachsichtvoll auf und lassen Sie den guten Zweck, den ich aus Liebe zum heranwachsenden Geschlechte damit verband, Dasjenige ersetzen, was ihr etwa an innerem Gehalte abgehen sollte! Dadurch werden Hochdieselben wahrhaft beglücken Den, der sich mit inniger Verehrung nennt

Dessau, im Februar 1840.

Ew. Hochwohlgeboren

unterthänigen

Johann Adolph Ludwig Werner.

Inhaltsverzeichniß.

Erste Abtheilung.

Gymnastische Ausbildung des Körpers für die männliche Jugend.

Zweite Abtheilung.

Gymnastische Ausbildung des Körpers für die weibliche Jugend.

Anhang.

Einige Spiele.

Einleitung.

Die Leibesübungen gewähren der Jugend so viele und so manchfache Vortheile daß sie nicht genug empfohlen werden können.

Nicht allein, daß sie den Körper stärken und geschickt machen, abgesehen davon, daß sie den Geist erkräftigen, so lehren sie uns auch, wie wir vielen Gefahren trotzen und entgehen können.

Es liegt gleichsam in der Natur der Kinder, daß sie von früher Jugend an ihren Körper ohne allen anderweitigen Antrieb zu allerlei gymnastischen Uebungen anzuhalten pflegen. Man beachte nur die liebe Jugend, wenn sie sich allein befindet, wie sich Einer vor dem Anderen durch gewagte Sprünge, kühnes Klettern u. s. w. auszuzeichnen sucht, wie selten der Knabe Anstrengung und Gefahr scheut, wenn es darauf ankommt, die Gewandtheit seines Körpers zu zeigen.

Warnungen vor Schaden, Verbote, Ermahnungen zur Behutsamkeit, die man in solchen Fällen der Jugend ertheilt, fruchten wenig oder gar nichts, sie spornen vielmehr die muthigen Knaben zu noch kühneren und gefährlicheren Unternehmungen an (und wie leicht können sie hierbei zu Schaden kommen!) und schüchtern ebensowohl die von Natur zaghaften Gemüther dermaßen ein, daß sie in der Folge kaum wagen, über eine schmale Brücke zu gehen, oder über einen Graben zu schreiten.

Das beßte Mittel aber, um die herzhaften Knaben von dergleichen gefährlichen Versuchen abzuhalten und die kleinmüthigen Kinder muthvoll und dreist zu machen, ist das, *sie planmäßig in gymnastischen Uebungen unterrichten zu lassen.* Es wäre daher sehr zu wünschen, daß man in Deutschland in einer jeden Stadt und in einem jeden Dorfe einen öffentlichen gymnastischen Uebungplatz anlegte, wo der Jugend von einem sachverständigen Lehrer Unterricht in diesen nützlichen Uebungen ertheilt würde.

Wie groß der Nutzen solcher öffentlichen Anstalten sei, beweisen uns schon viele alte Völker. Diese übten nämlich ihre Kinder schon frühzeitig im Laufen, Springen, Ringen und in allerlei gymnastischen Künsten; ja diese Nationen waren dermaßen von der Wichtigkeit der Leibesübungen durchdrungen, daß sie dieselben für die größte Noth-

wendigkeit, für das erste Bedürfniß bei der Erziehung der Jugend, hielten.

Gesetzgeber und Philosophen priesen die Vortheile der Gymnastik und behaupteten, man müsse sie zur Entwickelung der menschlichen Organe anwenden.

Sie hatten auch vollkommen Recht; denn sie erzogen ein Geschlecht, stark am Körper und Geist, ein Geschlecht, das noch heute für uns als ein unerreichbares Muster dasteht und noch lange so dastehen wird, wenn wir nicht bei der Erziehung unserer Jugend auf die physische und auf die geistige Ausbildung gleichzeitig unser Augenmerk richten.

Obgleich nun aber schon viele für das Wohl ihrer Mitmenschen erglühende Männer hierüber ihre Stimmen erhoben und ohne Scheu die traurige Wahrheit verkündet haben, daß bei unserer jetzigen Art, die Jugend gleich Treibhauspflanzen zu erziehen, unser Geschlecht mit Riesenschritten der Verweichlichung und Verkrüppelung entgegeneilt, obgleich, wie obgedacht, das Beispiel der Alten und auch unzählige einzelne Fälle der Jetztzeit die Nothwendigkeit und Heilsamkeit der Gymnastik dargethan haben, so ist doch bis jetzt unbegreiflicher Weise wenig oder gar nichts dafür geschehen, vielmehr hat man diesen wichtigen Zweig der Erziehung zeither ohne alle Berücksichtigung gelassen.

Dieser Mißgriff hat sich aber an uns nur zu auffallend gerächt.

Woher entsteht die Verweichlichung unseres Geschlechtes, woher das allgemeine Siechthum, das gleich einem Krebsschaden immer weiter um sich frißt und von Generation auf Generation forterbt, woher das stete Entnervtsein unseres Zeitalters?

Durch weiter nichts als dadurch, daß wir mehr die geistige als die physische Ausbildung unserer Jugend vor Augen hatten.

Wohlan, laßt uns diesem Uebelstande steuern, laßt uns mit vereinigten Kräften dahin wirken, diesen Krebsschaden auszuroden, auf daß eine kräftigere Generation erwachse!

Schon frühzeitig setzt man jetzt leider der Jugend den Wurm der Zerstörung in den zarten Keim und arbeitet dem Plane der Natur entgegen; denn sobald sich des Kindes Kräfte entwickeln, sperrt man dasselbe in dumpfe Stuben ein, überladet es mit einer Menge anstrengender Geistesarbeiten und raubt ihm jede Gelegenheit, durch munteres, fröhliches Umhertummeln in der freien Luft die Kräfte des Körpers zu üben und zu stärken.

Aber was ist die Folge dieser unnatürlichen Erziehung?

Der Kreislauf des Blutes wird durch ein immerwährendes Stillsitzen gehemmt, durch die Entziehung der nöthigen Bewegung wird das Blut wässerig, die feineren Theile desselben bleiben in den zarten Gefäßen und in den Zellgeweben zurück, und es entstehen daraus allerlei krankhafte Zufälle. So wird z. B. der Magen schwach, es treten Verstopfungen der Eingeweide ein, und der Körper erhält gewöhnlich ein bleiches, aufgedunsenes Ansehen.

In der freien, leichten Bewegung des Spieles, in der reinen, heiteren Luft, da soll sich der Geist des Kindes nach und nach entwickeln und erkräftigen. Aber weit davon entfernt, reißt man es grausam aus den stärkenden Spielen und zwingt den unreifen Geist zu unnatürlichen Anstrengungen und zu ernsten, abstumpfenden Arbeiten, erhitzt und verschwendet die jugendlichen Säfte, welche von der Natur nur zur Ausbildung und Vervollkommnung des wachsenden Körpers bestimmt sind, auf eine unerhörte Weise.

Wird die noch schwache Hirnfaser des Kindes durch zu frühe Geistesarbeiten geschwächt, so muß nach dieser unnatürlichen Anspannung nothwendig eine Abspannung erfolgen; denn das Hirn des Kindes ist zum Denken, Urtheilen und Philosophiren ebensowenig geeignet, als das noch unreife Muskelsystem fähig ist, schwere, Mannskraft erfordernde, körperliche Arbeiten zu verrichten. Die Arbeiten des Geistes kosten überhaupt dem Körper weit mehr Kräfte als eine verhältnißmäßige Beschäftigung des Leibes, wie dieß die Körperbeschaffenheit der sitzenden Handwerker im Vergleich mit derjenigen der sitzenden Gelehrten beweist, und wenn ernstes Lernen oder Arbeiten vom Morgen bis zum Abende ohne alle Erholung schon den Erwachsenen schädlich ist, um wie viel mehr muß dieß auf Kinder nachtheilig einwirken, wo der Körper noch in der Entwickelung begriffen ist?

Dr. Bureaud-Riofrey sagt in seinen „Hauptlehren über eine gedeihliche körperliche Erziehung," wie folgt: „das Leben würde in Organen, die in einer vollkommenen Ruhe verbleiben, nicht unterhalten werden können. Alles regt sich, Alles bewegt sich, Alles zittert im organischen Körper, und die inneren und äußeren Bewegungen sind ein Anzeichen des Lebens. Die Pflanzen, obschon sie dem Mutterboden fest einverleibt sind, werden von den Winden bewegt, und diese Bewegung dient sicher zu ihrer Entwickelung. Außer den inneren, von seinem Willen unabhängigen Bewegungen, wodurch das Herz schlägt, sich ausdehnt und zusammenzieht, der Magen verdaut u. s. w., besitzt der Mensch freiwillige oder äußere Bewegungen, welche seiner ganzen Maschine neuen Impuls und neue Thätigkeit geben. Wenn der Mensch die Wohlthaten seiner Körperübung, die Bewegung, vernachlässigt, so erschlaffen seine Functionen, und er wird der mächtigsten Reize seines Organismus beraubt. Alles strebt nach Bewegung, selbst der Gedanke durch die Gefühle, welche sie begehren. Gewiß, es ist nichts dem allgemeinen Interesse würdiger als die Leibesübungen, nichts hat sich segensreicherer Folgen zu erfreuen als eine treue Sorgfalt, welche denselben von frühester Jugend an gewidmet wird."

Der Hauptzweck der Erziehung soll der sein, daß eine gesunde Seele in einem kräftigen und gesunden Körper wohne; denn die Erfahrung lehrt, daß den Menschen weder Geld, noch Gelehrsamkeit, noch irgend etwas Anderes vor den traurigen Folgen schützen kann, die aus einem von Jugend auf vernachlässigten und verweichlichten Körper entstanden sind.

Wir würden nicht so viele kranke und schwächliche Menschen mit

gekrümmtem Rückgrate oder gebogenem Kopfe einhergehen sehen, hätte man in ihrer Jugend über die geistige Ausbildung nicht ganz und gar die körperliche vergessen, hätte man durch zweckmäßige Leibesübungen der Natur in der Entwickelung des Körpers geholfen, anstatt ihr geradezu systematisch entgegenzuarbeiten.

Wenn, wie oben erwähnt wurde, die Gymnastik auf die Weise als das beßte Mittel zur Erlangung der Gesundheit zu betrachten ist, so dient sie auch andererseits dazu, dieses unschätzbare Gut zu erhalten, den Körper gegen den oft nachtheiligen Einfluß der Witterung und den schnellen Wechsel der Temperatur abzuhärten, so wie ihn zur Ausdauer in körperlichen Anstrengungen oder Leiden fähig zu machen.

Fühlt der Mensch sich körperlich wohl und gesund, so hat er zu Allem, was er unternimmt, frohen Muth; er ist für das Gute und Schöne, das ihn umgibt, empfänglicher, aus seinem Gemüthe schwinden alle düsteren und beunruhigenden Gedanken, ängstliche Sorgen finden in seinem Inneren keinen Raum; er erlangt mehr Selbstvertrauen und fühlt sich gewachsener, die Widerwärtigkeiten, die auf ihn einstürmen, mit Muth zu ertragen. Seine Geistesthätigkeit gewinnt mehr an Kraft und Leben, und er ist in jeder Hinsicht zur Veredlung und Vervollkommnung fähiger.

Preusker pflichtet in seiner inhaltreichen Schrift über Jugendbildung unserer Meinung bei, indem er sagt:

„Schon manche vor lauter Gelehrsamkeit dumm gewordene Leute erhielten durch öftere Körperbewegung, durch eine einfache Gymnastik, ihren vorigen gesunden Menschenverstand wieder. Wie kann der kränkliche Arzt, Jurist u. s. w. bei aller Gelehrsamkeit seinen Posten ausfüllen, wenn es ihm an einem gesunden Körper gebricht? Wie viel Unheil kann nicht ein mürrischer, kränklicher Richter anstiften, wenn er durch harte, schonunglose Urtheilsprüche mit Gewalt das scheinbare Recht herbeizieht, Angeklagte durch Aufschub einer Untersuchung im Kerker verkümmern läßt! Wie kann der Seelsorger freudigen Trost zusprechen, der Jugendlehrer von den Vortheilen der Gesundheit reden, wenn ihre Persönlichkeit ihrem Vortrage widerspricht? — Wer in seiner Jugend Gymnastik getrieben hat, der braucht nicht, wenn er als Arzt, Geistlicher, Jurist u. s. w. dem Nächsten zur Hilfe eilt, oder wenn er sonstige Geschäfte im Winter oder bei sonst rauher Witterung zu besorgen hat, erst ängstlich nach Thermo- und Barometer zu blicken, er braucht nicht vor jedem rauhen Lüftchen zu erschrecken, er hat nicht nöthig, sich mit Pelzstiefeln, Eisstacheln, mit doppelter oder frischer Wäsche u. s. w. zu bepacken, sogar wenn er einen entfernten Weg (der ja keine Weltumsegelung oder Nordpol-Expedition ist) zu machen hätte."

Was für eine Menge von Vortheilen die Gymnastik auch dem Gewerbstande darbietet, soll hier in aller Kürze näher erörtert werden. —

Sowie der Krieger mit Strapazen und Mühseligkeiten zu kämpfen hat, so wie der Landmann bei schweren Arbeiten der rauhen

Witterung und der Sonnenhitze ausgesetzt ist, ebenso ist auch der Gewerbstand von anstrengenden, ja lebensgefährlichen, oder für die Gesundheit nachtheiligen Arbeiten nicht befreit. Dieß Letztere beweisen uns täglich viele Mitglieder des Gewerbstandes, welche in der Erfüllung ihrer Berufspflichten — sie mögen entweder mit schwerer Arbeit oder mit einer sitzenden Lebensweise verbunden sein — einen siechen und schwächlichen Körper davon getragen haben. Um aber den Handwerker vor den nachtheiligen Folgen, die ihm durch sein Gewerbe entstehen können, zu schützen, ihn aber auch zugleich geschickt zu machen, die mit seinem Gewerbe verbundenen Bewegungen des Körpers und der Glieder auf's Zweckmäßigste auszuführen, ist unstreitig die Gymnastik am geeignetsten. Wer in der Jugend in den Leibesübungen gehörig unterwiesen worden ist, der wird gewiß, wenn er einst ein Gewerbe betreibt, seinen Körper bei seinem Berufe auf's Zweckmäßigste zu gebrauchen wissen, er wird z. B. die Füße, Unterschenkel u. s. w. so zu bewegen verstehen, daß diese Bewegungen auf die übrigen Theile des Körpers keinen nachtheiligen Einfluß haben; Derjenige, dessen Beruf eine sitzende Lebensweise erfordert, wird gewiß seine Brust u. s. w. dermaßen zu tragen verstehen, daß es nicht schädlich auf die Lungen einwirke. Er weiß ferner bei seiner Arbeit den Athem zur rechten Zeit einzuziehen, an sich zu halten, auszustoßen u. dergl. m. Die Kenntniß dieser Regeln und Vortheile, welche bei der Anwendung noch viel deutlicher hervortreten, wird gewiß im Allgemeinen Jedem, der ein Gewerbe erlernt, trefflich zu Statten kommen. Welche unzählige Vortheile gewähren die Uebungen im Leiter-, Seil-, Mast- und Wandklettern, im Springen u. s. w. den Maurern, Zimmerleuten, Schornsteinfegern, Schieferdeckern u. s. w.

Wenn der Maurer, mit Steinen beladen, eine hohe, steile Leiter erklettert, wenn der Schieferdecker einen hohen Thurm ersteigt, so wird ihm nicht vor der Höhe schwindeln, denn er ist schon von Jugend auf durch die Gymnastik daran gewöhnt worden, dergleichen Standpunkte mit Ruhe, Muth und Gewandtheit zu erklimmen. Der Schmied z. B., dessen Geschäft Kraftaufwand erfordert, wird seine Kräfte dermaßen gebrauchen, daß er bei der Arbeit nicht so leicht ermüdet oder sich einen Schaden zufügt. Der Zimmermann oder Schornsteinfeger wird bei einer Feuersgefahr dem Nothleidenden, dem Hilferufenden muthig entgegeneilen und keine Gefahr scheuen; denn die Gymnastik hat ihm gelehrt, den Gefahren zu trotzen und Geistesgegenwart zu behalten. Und hätte wirklich ein Zimmermann, Schieferdecker, Maurer u. s. w. das Unglück, von einem Gerüste zu fallen, so wird er, in vielen Fällen bei'm Herabstürzen sich eine solche Wendung zu geben wissen, daß sein Körper nicht lebensgefährlich beschädigt werde.

So könnten wir noch eine Menge anderer Beispiele anführen, aber von dem schon Erwähnten wird unsere aufgestellte Behauptung genugsam gerechtfertigt sein.

Ferner ist die Kräftigung des Körpers den Kindern aus den höheren Ständen eben so nöthig als denen aus den niederen. Jene

werden sich nicht, wenn sie das Schicksal vom Sitze des Wohlstandes herabschlendert, muthlos der Verzweiflung preiszugeben brauchen, da sie wissen, daß sie sich zur Arbeit körperlich stark fühlen, diese hingegen müssen sich schon von Jugend auf durch ihrer Hände Arbeit ihren Lebensunterhalt verdienen und haben daher doppelt nöthig, ihre Glieder zum Arbeiten geschickt zu machen. Das gesunde Geschlecht wird arbeitsamer, heiterer, zufriedener und nicht von so vielen Krankheiten und Grillen geplagt werden. Die Wohlfahrt der Staaten wird im Inneren und Aeußeren erblühen und das große körperliche und geistige Elend der Menschheit vermindert werden.

Der Nutzen der Gymnastik ist mit einem Worte unberechnenbar und deshalb die Einverleibung derselben mit der Erziehung der Jugend dringend nöthig.

Jeder Lehrer sollte es sich schon aus eigenem Antriebe zur Pflicht machen, auch für die körperliche Ausbildung seiner Schüler zu sorgen. Aber wie viele Lehrer überheben sich, theils aus Gleichgiltigkeit, theils aus Bequemlichkeit, dieser so heiligen Pflicht und arbeiten sogar der Ausübung dieser für die Jugend so wichtigen Leibesübungen entgegen. Aber kann und darf es dem Lehrer einerlei sein, ob seine Schüler entnervt und mißmuthig, oder kraftvoll und heiter sind? Bedenkt, Ihr Schulmänner, daß Ihr auf den Verstand und das Herz Euerer Zöglinge wenig oder gar nicht einwirken könnt, wenn sie mit einem schwächlichen oder gebrechlichen Körper begabt sind! Betrachtet die Gymnastik von diesem Gesichtspuncte aus, und Ihr werdet anderen Sinnes werden! Das mühevolle Amt des Unterrichtes wird Euch erleichtert, habt Ihr eine kraftvolle Jugend vor Euch; das muntere Wesen Euerer Schüler wird Euch von Neuem ermuthigen, zu neuer Thätigkeit anspornen, wenn Euch die Last Euerer saueren Beschäftigung niederbeugen sollte; Ihr werdet mit Lust und Liebe an Euere Berufsgeschäfte gehen, und segensreiche Folgen — der schönste Lohn, den ein Lehrer zu erwarten hat, — werden Euere Bemühungen krönen!

Wenn auch der Schulmann häufig bei einem ungünstigen Locale für die Gymnastik nur wenig leisten kann und die Sorge der physischen Erziehung größtentheils den Aeltern überlassen muß, so ist es doch unrecht, wenn er das Wenige, was er dabei hätte thun können, ganz außer Acht läßt. Der Schulmann soll es vielmehr als einen wesentlichen Theil seines Berufes ansehen, neben der Geistes- und Herzensbildung seiner Schüler auch über deren Gesundheit und Jugendkraft zu wachen. Er soll — wie es wohl jedenfalls im Kreise seiner Berufspflichten mit liegen dürfte — sie nicht nur mit dem Baue des menschlichen Körpers nebst den mancherlei geheimen und offenen Ursachen der Entnervung und Zerrüttung desselben bekannt machen, sondern auch jederzeit diese Ursachen, wenn er deren Folgen an Manchem deutlich bemerkt, im Stillen durch liebevollen Rath, durch Warnung und Zurechtweisung zu heben oder wenigstens zu mindern suchen. So wird der verständige Lehrer überhaupt nicht

leicht eine Gelegenheit unbenutzt lassen, wenn er seine Schüler zur Mäßigung, Reinlichkeit, zu einer zweckmäßigen Bewegung, zur Abhärtung des Körpers, zu einer natürlichen Haltung und Gewandtheit desselben aufmuntern kann, und somit manchen Mangel, der bei der häuslichen Erziehung herrschen sollte, verbessern.

Was einmal in der Kindheit verdorben worden ist, das kann so leicht in den reiferen Jahren nicht wieder gut gemacht werden. Um so mehr sollte es Denen, welchen man die Erziehung der Jugend anvertraut hat, die heiligste Pflicht sein, dafür zu sorgen, daß ihre Mitgeschöpfe so wenig als möglich verkrüppeln oder siech werden, da solche Unglückliche nicht allein sich, sondern auch häufig ihren Gemeinden zur Last fallen.

Alle Regierungen aber sollten, wenn ihnen wirklich das Wohl ihrer Unterthanen am Herzen liegt, nicht säumen, die Gymnastik nicht nur in den Gymnasien und anderen hohen Schulen*), sondern auch in den Bürger- und Landschulen einzuführen**). Es müßten An-

*) So weit ist es zwar gediehen, daß man in den meisten Staaten für die gymnastischen Uebungen bei den Gelehrten- und anderen höheren Bildunganstalten gesorgt hat, aber leider kann man sich noch nicht damit befreunden, auch in Bürger- und Landschulen eine einfache Gymnastik treiben zu lassen. Freilich wird dabei an große gymnastische Künste Niemand denken dürfen, aber an eine Uebung, welche die Gliedmaßen geschickt macht, und diese wird und muß sogar dem ärmsten Kinde große Vortheile gewähren.

Der vielfach ausgesprochenen Ansicht, daß die Jugend auf dem Lande schon Gelegenheit zur Bewegung genug habe und daher die Gymnastik wohl leicht entbehren könne, würde man beipflichten müssen, wenn die letztere bloß ein Mittel zur Bewegung des Körpers wäre; da sie aber zugleich zweckmäßige Bewegung, Gelenkigkeit und Ausbildung der Glieder zur Folge hat, so dürfte sie gerade um so nöthiger für die Landjugend erscheinen, welche doch meist dazu bestimmt ist, sich durch ihrer Hände Arbeit zu ernähren, und für die es daher nur vortheilhaft sein kann, wenn man sie geschickt macht, Hände und Füße, so wie den ganzen Körper auf die zweckmäßigste Weise zu gebrauchen und ihre Arbeiten mit einer möglichst geringen Kraftverschwendung zu verrichten, wodurch sie auch nicht so leicht ermüdet und abgespannt wird.

**) Hierin sind bereits mehre Staaten mit gutem Beispiele vorangegangen. So ist z. B. in dem baierischen Lehrplane für Volkschulen unter Anderem verordnet: 1) Wohlanständigkeit vorzutragen mit Uebung im höflichen Ausdrucke in Sprache und Geberden; 2) gymnastische Uebungen, und zwar Klasse I. praktische Anleitung zu verschiedenen Stellungen und Bewegungen im Schulgarten und auf Spaziergängen, Klasse II., gymnastische Erholungstunden mit Rücksicht auf Körperkraft, Alter, Gewandtheit und Jahreszeit, endlich Klasse III., gymnastische Uebungen auf Spaziergängen.

Die Regierung zu Dessau, auf deren Befehl ich einen Leitfaden zu geregelten Leibesübungen für die Volkschulen des Landes entworfen habe, macht es allen angehenden Schullehrern zur Pflicht, sich in der Gymnastik auszubilden. Auch erhalten das Militär, die Schüler des Herzoglichen Gymnasiums, der Vorschule, der Franzschule, und die Schülerinnen der Herzoglichen Töchterschule gymnastischen Unterricht, weshalb Se. Hochfürstliche Durchlaucht, der regierende Herzog von Anhalt-Dessau, ein edler Fürst, welcher für alles wahre Gute und das Wohl seiner Unterthanen Fördernde erglüht, ein prächtiges Gebäude

stalten errichtet werden, aus denen wieder Lehrer der Gymnastik hervorgingen. Vorzüglich aber sollte die Gymnastik den Schullehrer-Seminarien einverleibt werden. Dieß Letztere würde, abgesehen davon, daß es für die Lehrer, deren Körper durch ihr mühevolles Amt ermattet und erschlafft, sehr zuträglich ist, auch noch deshalb nöthig sein, weil doch an vielen Orten, vorzüglich auf dem Lande, die Anstellung besonderer gymnastischer Lehrer Schwierigkeiten finden und es für solchen Fall zweckmäßig sein würde, wenn der Schulmann selbst seinen Schülern in den einfachen gymnastischen Uebungen einige Anweisung zu geben im Stande wäre.

Diese Schrift*), welcher wir Gegenwärtiges einleitend vorausschicken, ist vorzüglich bestimmt, zu Erreichung dieses Zweckes mit zu dienen. Die Uebungen, welche darin nach systematischer Reihenfolge aufgeführt stehen, sind so einfach, daß sie mit wenigen Ausnahmen ohne große kostspielige Apparate ausgeführt werden können. Sie sind, so zu sagen, ein praktischer Leitfaden, nach dem jeder Lehrer, wenn er nur einigermaßen Sinn für die Sache hat, die Leibesbewegungen der ihm anvertrauten Jugend erfolgreich leiten und so auf die körperliche Ausbildung derselben heilsam einwirken kann.

Möge der Zweck, den der Verfasser, von Liebe für das heranwachsende Geschlecht beseelt, damit hatte, wirklich erreicht und so seine, auf dem Felde der physischen Erziehung gesammelten Erfahrungen der Menschheit zum Nutzen gereichen.

Außer einer kleinen Anzahl von Spielen, welche in dem Anhange dieses Buches aufgeführt sind, und einer Abhandlung über Anstandsübungen, haben wir im zweiten Abschnitte Einiges über die Gymnastik für die weibliche Jugend beigefügt, in deren Betreff wir in gedrängter Kürze hier noch Folgendes bemerken wollen.

Es ist ein allgemein verbreitetes Vorurtheil, daß die Gymnastik

---

nebst einem sehr schönen freien Platze in der Mitte der Stadt hat erbauen und einrichten lassen.

In Dänemark ist bekanntlich die Gymnastik schon seit längerer Zeit in allen Schulen eingeführt.

In England ist die Gymnastik ebenfalls allen höheren Bildungsanstalten einverleibt worden, und man hat seit dieser Zeit die erfreuliche Erfahrung gemacht, daß sich die Zahl der Kranken in gedachten Anstalten um ein Bedeutendes vermindert hat.

*) Sollte auch sie, gleich meinem früher erschienenen Büchern, das Schicksal haben, nachgedruckt zu werden — (was abermals — wie ich aus einer Recension im Allgem. Anzeiger der Deutschen ersehen — ganz kürzlich durch die unter dem Titel: „Die kleinen Gymnastiker," erschienene Schrift geschehen, worin Figuren und Text, letzterer jedoch in Frage und Antwort gestellt, aus meinen Werken genommen sein sollen) — so tröstet mich nicht nur das belohnende Bewußtsein, daß meine unermüdeten Anstrengungen stets nur dem Wohle des heranwachsenden Geschlechtes gelten, sondern auch der Gedanke, daß dadurch der mir gewiß sehr am Herzen liegende Wunsch, meine Lehrmethode möglichst verbreitet zu sehen, — wenn auch auf unerlaubte Weise — erfüllt wird.

d. Verf.

sich für Mädchen nicht schicke, ja nicht einmal für dieselben anwendbar sei, weil sie dieses zarte Geschlecht in Amazonen verwandle. Dieser Ansicht könnten wir nur dann beipflichten, wenn wir die Mädchen gleich den Knaben alle auf Kräftigung und Abhärtung hinauslaufenden Uebungen wollten ausführen lassen; aber ein Blick in diese Schrift wird hinlänglich lehren, daß wir davon weit entfernt sind, sondern für das weibliche Geschlecht nur solche Uebungen gewählt haben, welche lediglich dazu dienen, 1) die regelmäßige Ausbildung der Glieder zu befördern, 2) dem Körper eine Fülle von Gesundheit zu geben, und 3) demselben eine natürliche und ungezwungene Haltung und einen edlen Anstand zu verleihen.

Alle Mittel der Toilettenkunst, alle Bemühungen der sorgsamsten Mütter, sowie auch der (zu Erlangung eines edlen Anstandes so sehr angepriesene) Tanzunterricht, können der weiblichen Jugend das nicht gewähren, was ihnen eine geregelte Gymnastik darbietet.

Wähnen doch so Manche, daß, um die weibliche Jugend körperlich auszubilden, die jetzige Erziehungmethode schon hinreichend sei, und daß man die Gymnastik entbehren könne; aber betrachtet nur dieselbe genauer, und Ihr werdet von Euerem Irrthume zurückkommen.

Nennt Ihr vielleicht das den Körper ausbilden, wenn Ihr die weibliche Jugend unaufhörlich zu einem steten Stillsitzen, das meistens mit gebückter Haltung verbunden, anhaltet? Trägt es vielleicht zur Gesundheit bei, wenn die Mädchen, die frische Luft entbehrend, von früh bis spät am Nähtische fest gebannt sind? Oder bekommen sie dadurch eine gute Haltung, einen edlen, ungezwungenen Anstand, wenn sie in die für die Gesundheit so nachtheilig einwirkenden Schnürleiber eingepreßt werden, die jede Bewegung des Körpers gewaltsam hemmen und die inneren und äußeren Theile desselben am Wachsthume hindern?

Wer nur je Gelegenheit hatte, die weibliche Jugend mit einem aufmerksamen Auge zu betrachten, wer es sich angelegen sein ließ, deren Gemüth zu erforschen, der wird gefunden haben, daß sich das Mädchen ebenso wie der Knabe nach unterhaltenden Spielen sehnt, sich ebenso gern wie dieser im Freien bewegen will und oft im Stillen seufzt, sich von dergleichen Vergnügungen ausgeschlossen zu sehen.

Jeder Vorurtheilsfreie wird früh oder spät zu der Ueberzeugung gelangen, daß dem Mädchen eine Anleitung zu zweckmäßigen körperlichen Uebungen nicht allein nützlich, sondern auch nothwendig sei.

Wollt Ihr dennoch aus einer eingebildeten, zu weit getriebenen Furcht das weibliche Geschlecht von der Wohlthat einer geregelten körperlichen Erziehung ausschließen, so rufen wir Euch noch die Worte des erfahrenen Hahnemann in's Gedächtniß, „daß von der guten Constitution der Mütter die Constitution der Kinder abhange, und daß mit der zu weit getrie-

benen Weichlichkeit der Weiber auch die Weichlichkeit der Männer anfange"*).

Unbeschadet der edlen, sanften Weiblichkeit und Sittsamkeit kann auch die Jungfrau Unterricht in der Gymnastik genießen. Die heilsamen Folgen, die aus einem solchen Verfahren entstehen, werden gewiß nicht ausbleiben und sicherlich das entgegenstehende Vorurtheil mit der Zeit heben und gänzlich vernichten.

Die zweite, für die weibliche Jugend bestimmte Abtheilung, ist zwar im Ganzen von der ersten sehr verschieden, doch finden sich auch an vielen Stellen Wiederholungen, die wir deshalb nicht vermieden, weil wir es für zweckmäßig erachteten, wenn der Lehrer, je nachdem er nun männliche oder weibliche Jugend zu unterrichten hat, in jeder Abtheilung die angemessene Anleitung dazu findet und nicht durch Verweisung von der einen auf die andere gestört und gehindert wird. Eine Ausnahme findet jedoch da statt, wo auf die höhere Gymnastik hingewiesen ist.

Zum Schlusse fügen wir noch die Bemerkung bei, daß wir die Kugel-, Barren-, Reck- und dergleichen Uebungen, da sie theils zur höheren Gymnastik gehören und den Kräften dieser Schüler nicht angemessen sein dürften, theils auch ihrer Ausführung die Kostspieligkeit der dazu gehörigen Apparate hindernd entgegenstehen würde, in dieses Buch, welches nur zum Gebrauche für Volkschulen bestimmt ist, nicht aufgenommen haben, und verweisen deshalb Diejenigen, welche über jene Uebungen Belehrung zu haben wünschen, auf unsere Schriften: „Das Ganze der Gymnastik," Meißen bei Gödsche, „Amöna" und „Quelle jugendlicher Freuden oder die 300 Spiele", Dresden und Leipzig in der Arnoldischen Buchhandlung erschienen, welche ausführliche Abhandlungen über alle Arten gymnastischer Uebungen und Spiele enthalten.

---

*) Auch der Geh. Hofrath Professor **Dr. Starke** zu Jena spricht sich hierüber in einem an den Verfasser gerichteten Privatschreiben folgendermaßen aus: „Auch muß ich es als höchst zweck- uud zeitgemäß anerkennen, daß Sie das weibliche Geschlecht von der körperlichen Vervollkommnung nicht ausschließen wollen. Denn nach meiner ärztlichen Ueberzeugung können nur körperlich gesunde und kräftige Frauen eben so kräftige Kinder gebären. Sie haben an dem physischen Zustande der künftigen Generationen einen größeren Antheil als der Mann. Eine gesunde, gut constituirte Mutter ersetzt oft die Schwäche und Gebrechlichkeit des Vaters. Der physische Zustand geht mehr von ihr als von letzterem auf die Kinder über u. s. w."

Dessau, im Februar 1840.

Der Verfasser.

Erste Abtheilung.

Gymnastische Ausbildung des Körpers

für die

männliche Jugend.

Erste Vorübung.

Der Hauptzweck der ersten Ausbildung besteht darin, den Körper des Schülers zu den folgenden Uebungen fertig, d. h. gelenk, zu machen und eine geregelte Haltung ihm anzueignen.

Zunächst tritt der Schüler in gerader Stellung vor den Lehrer hin. Die Fersen, von denen die eine nicht weiter vorstehen darf als die andere, müssen gut an einander geschlossen werden, die Fußspitzen von der Mittellinie, welche man sich zwischen beiden Füßen hindurch gezogen denkt, gleich weit abstehen und nach auswärts gerichtet sein, wobei man sich jedoch vor Uebertreibung hüten muß. Die Schwere des Körpers muß dabei, gleichmäßig vertheilt, mehr auf den Ballen als auf den Fersen ruhen. Die Beine werden gerade gehalten, die Kniee ungezwungen nach außen gewendet und die Muskeln natürlich gestreckt, so daß die Waden, ein wenig nach innen gedreht, sich leise berühren. Der Oberleib wird aus den Hüften, die stets gleich hoch gehalten werden, gehoben, der Unterleib aber natürlich und ungezwungen zurückgezogen. Das Rückgrat wird einwärts gebogen oder gewölbt, die Schultern werden dabei gleichmäßig heruntergelassen und so viel als möglich, jedoch ohne merkliche Anstrengung, zurückgenommen, damit die Brust sich heraushebe und wölbe, wodurch die Lunge keineswegs gedrückt wird, sondern freien Spielraum zu ihren naturgemäßen Bewegungen erlangt. Die Arme hängen dabei etwas gerundet und mit ein wenig nach auswärts gewendeten Ellenbogen an beiden Seiten herab; die natürlich geöffneten Hände berühren mit nach außen gerichteten Knöcheln die äußeren Seiten der Schenkel. Der Kopf wird frei und ungezwungen aus den Schultern gehoben und das Kinn natürlich angezogen. Der Blick muß mit bescheidener Freundlichkeit geradeaus gerichtet sein. Taf. I. Fig. 1.

Hebt der Schüler den Kopf nicht gehörig aus den Schultern, so lasse man ihn eine für den Hals passende Lederbinde anlegen. Diese Binde muß genau der Länge des Halses des Schülers angemessen und von starkem Leder sein, welches wohl ein wenig, aber nicht zu viel nachgiebt. Sie wird hinten zusammengeschnallt, und so gewöhnt sich der Schüler, den Kopf frei herauszuheben. Taf. II. Fig. 40.

Der Lehrer hat den Körperbau eines jeden Schülers wohl zu betrachten, um bei den folgenden Uebungen seine Maßregeln danach zu nehmen.

Hierauf stellt sich der Lehrer hinter den in der angegebenen Stellung befindlichen Schüler und legt seine Hände auf dessen Schul-

tern, so daß die vier Finger dieselben nach vorn umspannen, der Daumen aber sich hinten an die Schulterblätter anlegt. Nun läßt er den Schüler die gestreckten Arme hoch erheben, von oben nach hinten wieder herunterbewegen und so einen ganzen Kreis mehre Male hinter einander beschreiben. Bei diesen Bewegungen der Arme darf der Kopf nicht vorgestreckt werden, sondern bleibt stets mit angezogenem Kinn in seiner geraden Richtung; überhaupt muß der ganze übrige Körper bei dieser Uebung gut gestreckt sein, und darf sich daher weder vor-, noch zurück-, noch seitwärts bewegen. Während der Schüler die Arme kreisend nach hinten bringt, giebt der Lehrer eine verhältnißmäßige Hilfe, indem er mit den vier Fingern der beiden Hände die Oberarme und die Schultern des Schülers sanft zurücknimmt. Bei einem regelmäßigen und fehlerfreien Körperbau ist eine nur schwache Hilfe hinreichend, während bei Engbrüstigen eine verhältnißmäßig stärkere erfordert wird. Bei Schülern, deren eine Schulter höher ist als die andere, drückt man den Daumen gegen das höhere Schulterblatt kräftiger an.

Sollte jedoch dieß zur Beseitigung dieser Unregelmäßigkeit nicht genügen, so lasse man ein sogenanntes Herz, Taf. II. Fig. **41.**, von starkem Blech fertigen, welches mit Leder überzogen und etwas wattirt sein muß. Oben und unten sind vier messingene Knöpfchen angebracht. An die beiden oberen wird ein **1** — **1¼** Zoll breiter und, soweit er auf die Schultern zu liegen kommt, wattirter Riemen befestigt, welchen man unter dem Arme hervor über die Achsel zieht und auf der andern Seite an die Knöpfchen wieder befestigt. Das Herz selbst wird durch einen am unteren Ende angebrachten, zur Stärke des Leibes passenden, breiteren Riemen festgeschnallt. Diesen Riemen, sowie die beiden anderen, muß man täglich etwas mehr verengen; vorzüglich aber muß dieß mit demjenigen geschehen, welcher auf der Seite der erhöhten Schulter ist; diese wird dadurch nach und nach ohne Gewalt eingedrückt und der anderen gleich gemacht. (Sollte eine wirkliche Verkrümmung des Rückgrates bereits eingetreten sein, so müssen orthopädische Mittel sofort angewendet werden).

Ferner läßt der Lehrer die Ellenbogen in die Hände nehmen, Taf. I. Fig. **19**, drückt beide Schulterblätter, vorzüglich das erhöhte, stark zurück und beugt den Körper langsam und mit Vorsicht abwechselnd nach und nach immer weiter rückwärts, wobei das Kinn anzuziehen ist und die Kniee gut nach außen zu biegen sind. Sodann läßt der Lehrer beide geballte Hände seitwärts auf die Schultern nehmen und abwechselnd zurückschlagen, während er die etwa erhöhte Schulter kräftig nach innen drückt.

Hierauf folgt

das Zurücknehmen der Arme.

Der Schüler dreht die an den Seiten herabhangenden Arme so weit herum, daß die Daumen sich von innen nach außen rückwärts kehren. Der Lehrer ergreift dessen Hände so, daß seine vier Finger

das Inwendige und seine Daumen die Rückseite derselben berühren, und sucht nun die gestreckten Arme des Schülers nach und nach hinter dessen Rücken gegen einander zu bringen, so daß sich die Rist- oder Kehrseiten der Hände berühren, Taf. I. Fig. 4. Die sofortige Erreichung dieses Zweckes ist jedoch nur bei einem regelmäßig gebildeten Körper möglich. Bei Engbrüstigen und bei Solchen, die eine volle oder hohe Schulter haben, erlangt man ihn nur durch eine fleißig wiederholte Uebung. Natürlicherweise wird Behutsamkeit erfordert, da ein gewaltsames Zusammenpressen nur nachtheilig wirken kann. Es ist daher zu rathen, daß der Lehrer die Arme nur so weit zurücknehme, als es der Körperbau des Schülers verstattet, und sie sodann festhalte, während der Schüler seinen auf den Ballen ruhenden Körper langsam auf- und niederbewegt, wobei er die Kniee recht auswärts biegen und den Oberkörper gerade halten muß.

Nachdem diese Bewegungen eine kurze Zeit geübt worden sind, beginnt man damit, daß man die Schüler auch mit gestreckten Knieemuskeln auf den Fußspitzen ununterbrochen sich aufschnellen läßt. Diese Uebungen sind vorzüglich Denen dienlich, deren Rücken- oder Schulterbau nicht fehlerlos ist, denn durch das Festhalten der Arme und die durch das gleichzeitige Aufschnellen hervorgebrachte Erschütterung wird eine sehr wohlthätige Kräftigung der schwachen Theile erzeugt, die bei häufiger Wiederholung von großem Nutzen ist.

Bei Gutgewachsenen wird man es sehr bald, bei Anderen durch eine fortgesetzte Uebung dahin bringen, daß nicht nur die Ristseiten der Hände, sondern auch die Ellenbogen sich berühren.

Die folgende Uebung besteht in dem

Zusammenschlagen der Hände vor- und rückwärts.

Der Schüler streckt die Arme in gleicher Höhe mit den Schultern gerade vor sich hin, so daß die Handflächen oder Innenseiten der beiden Hände gegen einander gedrückt und die Daumen aufwärts gekehrt sind. Sodann schlägt er beide gestreckte Arme dergestalt zurück, als wolle er die Ristseiten der Hände hinter dem Rücken gegen einander schlagen, was allerdings durch diese Uebung bewirkt werden soll, jedoch nicht sogleich erreicht wird. Der Lehrer stellt sich demzufolge wiederum hinter den Schüler, ergreift auf gleiche Weise, wie bei der zweiten Uebung, dessen Hände, sobald er dieselben hinter bringt, und leistet dieselbe Hilfe, wie zuvor, nur mit dem Unterschiede, daß er die Hände sogleich wieder fahren läßt, damit der Schüler die nämliche Bewegung der Arme schnell hintereinander wiederholen kann. Bei jedem folgenden Zurückschlagen der Arme werden die Hände hinter dem Rücken sich einander mehr nähern.

Nachdem diese Uebungen mit jedem Schüler einzeln vorgenommen worden sind, kann der Lehrer eine allgemeine Lection folgen lassen.

Er commandirt daher:

Angetreten!

worauf alle Schüler sich der Größe nach in einer Reihe aufstellen,

und zwar so dicht neben einander, daß sich die Ellenbogen leise berühren. Die größeren Schüler befinden sich auf dem rechten, die kleineren auf dem linken Flügel. Ist ihre Anzahl nicht zu groß, so daß sie leicht in einer Reihe zu übersehen sind, so commandirt der Lehrer:

Mit Zwischenraum — angetreten!

Nun erhebt der Zweite, der Größe nach, seinen rechten Arm, streckt ihn seitwärts rechts bis zur Schulterhöhe und entfernt sich so weit von seinem Nachbar zur Rechten, daß er die linke Schulter desselben mit den Fingerspitzen berührt. Der Dritte und die Anderen machen dasselbe. Ist dieß geschehen, so folgt das Commando:

Augen — rechts! [links!]*) — richt't euch!

Die Schüler kehren den Kopf und die Augen rechts (links) und richten sich gehörig in die gerade Linie ein; diese wird dann hergestellt sein, wenn ein Jeder noch einen Schimmer von der Brust seines dritten Nachbars sehen kann.

Hierauf folgt das Commando:

Augen gerad — aus!

worauf die Schüler Kopf und Augen in die gerade Richtung zurückbringen. Nunmehr läßt der Lehrer zu Zweien abzählen und commandirt zu diesem Behufe:

Zu Zweien — abgezählt!

Der erste Schüler am rechten Flügel zählt, den Kopf links wendend, laut: Eins! der zweite, welcher den Kopf ebenfalls links wendet, Zwei! der dritte wiederum Eins! und so geht es fort bis zum Letzten am linken Flügel.

Hierauf wird commandirt:

Rechts — (links) um!

worauf Alle die Viertelwendung nach der genannten Seite machen.

Ist jedoch die Anzahl größer, so läßt man zwei Glieder bilden. Um dieses zu ermöglichen, treten Alle zuvörderst in einem Gliede mit Richtung und Fühlung rechts an, worauf man commandirt:

Zu Zweien — abgezählt!

und, nachdem dieß geschehen:

---

*) Das Zeichen ⸜ über den Commandowörtern bedeutet, daß diese Worte kurz hervorzustoßen sind, der —— unter denselben, daß diese gedehnt ausgesprochen werden müssen, der ⌒, daß beide Worte zusammen und der — zwischen den Commandowörtern, daß dieselben von einander getrennt ausgesprochen werden müssen.

Die Zweien — sechs Schritte — (oder welche Anzahl der Lehrer sonst bestimmen mag)

Vor!

Auf dieses Commando treten alle Zweien mit dem linken Fuße an, gehen die bestimmten Schritte vor und richten sich wieder rechts in die gerade Linie ein.

Sind die Schüler also aufgestellt, haben sie die gerade Stellung wohl begriffen und wissen sie sich mit einer anständigen Leichtigkeit, die nichts Erzwungenes oder Aengstliches durchblicken läßt, in derselben zu halten, so läßt der Lehrer nun die

zweite Vorübung

folgen. Er commandirt zu diesem Behufe:

Die Einsen gehen an die Zweien — vor!

worauf sämmtliche Einsen, mit dem linken Fuße zuerst vorschreitend, so weit den Zweien sich nähern, daß sie einen Schritt hinter denselben zu stehen kommen. Auf:

Hände aufgelegt!

legen die Einsen ihre Hände dergestalt auf die Schultern der Zweien, daß die vier Finger jeder Hand nach der Brust zu und die Daumen an die Schulterblätter zu liegen kommen.

Darauf folgt das Commando:

Beide Arme — hoch!

auf welches die Zweien die gestreckten Arme emporheben.

Auf:

Langsam drehen!

fangen die Zweien an, ihre Arme von vorn nach hinten in einem Kreise zu bewegen, während die Einsen mit ihren vier Fingern die Schultern derselben sanft zurückdrücken und mit den Daumen einen scharfen Gegendruck geben.

Diese Kreisbewegung währt so lange, bis des Lehrers

Halt!

ertönt.

Dieser commandirt nun weiter:

Die Hände verwendet zurückgenommen!

Die Einsen ergreifen die verwendeten Hände der Zweien ganz so, wie es bei der ersten Vorübung der Lehrer gethan hat. Taf. I. Fig. 4.

Ferner auf:

Abwechselnd nieder und in die — Höh'!

lassen sich die Einsen und Zweien zugleich mit nach außen gekehrten Knieen langsam nieder und erheben sich wieder, ohne jedoch die gerade Haltung des Oberkörpers nur im Mindesten zu verlieren.

Auf:

Halt!

richten sich beide Nummern langsam in die Höhe und lassen die Arme wiederum an den Seiten natürlich herabhangen.

Nachdem nun der Lehrer alle Schüler auf das Commando:

Rechtsum — kehrt!

die halbe Wendung rechts hat machen lassen, wird die nämliche Uebung wiederholt, jedoch so, daß nun die Einsen das zu thun haben, was vorher die Zweien, und die Zweien das, was die Einsen machten.

Nach Beendigung dieser Uebung commandirt der Lehrer:

Die Einsen — rechts um — kehrt!

worauf die Einsen die halbe Wendung machen, während die Zweien ihre Stellung beibehalten.

Hände gegeben!

Fußspitzen und Fersen in eine Linie gebracht!

Nun erheben sämmtliche Schüler, welche ungefähr einen Fuß weit von einander entfernt sind, beide etwas gerundete Arme so hoch, daß Ellenbogen und Hände mit den Schultern in gleicher Linie sich befinden, wobei die Einsen und Zweien sich mit dem Daumen und Zeigefinger erfassen, während die übrigen Finger leicht und ungezwungen gerundet sind. Die Fußspitzen werden dabei so weit rechts und links seitwärts gestellt, daß sie mit den Fersen eine Linie bilden.

Abwechselnde Bewegung — ganz nieder und in die — Höh'!

Beide Schüler beugen sich langsam, Ferse an Ferse geschlossen, soweit als möglich nieder und erheben sich wieder eben so langsam; dabei lasse der Lehrer immer die gerade Haltung des Oberkörpers beibehalten, nämlich den Leib und die Schultern zurücknehmen, das Rückgrat wölben, den Oberleib aus den Hüften und den Kopf aus den Schultern frei und ungezwungen heben.

Dieses Auf- und Niederbewegen läßt man öfters wiederholen und commandirt dann:

Hände behalten! — Fußspitzen an die Fersen — Abwechselnd — ganz nieder und in die — Höh'!

Beide Schüler setzen auf das zweite Commando die Füße gequert so vor einander, daß die linke Fußspitze die Ferse des rechten und die rechte Fußspitze die Ferse des linken Fußes berührt. Taf. 1. Fig. 3. Auf das dritte Commando erfolgt dieselbe abwechselnde Niederbewegung wie oben.

Auf:

Halt!

gehen Alle langsam in die aufgerichtete Körperhaltung zurück.

Indem der Lehrer nun commandirt:

Gerade Stellung und Hände los!

wird die gewöhnliche gerade Stellung, d. h. die mit an einander geschlossenen Fersen, wieder angenommen.

Hierauf folgt das Commando:

Die Einsen zurück — Marsch!

Alle Einsen machen: Rechts um kehrt, und zwar auf der linken Ferse; während dieser Drehung beginnt der rechte Fuß vorwärts zu schreiten. Die Schüler machen, wenn sie auf dem Platze, wo sie früher standen, angekommen sind, Halt, und auf des Lehrers Commando:

Eins! — zwei! — drei! —

drehen sie sich rechts herum und stellen die Frontlinie wieder her.

Erste Ausbildung des Körpers auf der Stelle.

Der Lehrer läßt sämmtliche Schüler in ein nach der Größe geordnetes Glied treten, und zwar so, daß jeder derselben mit seinem rechten Ellenbogen den linken Arm seines Nebenmannes leise fühlt, weil dadurch der erforderliche Raum zur Stellung und Bewegung gewonnen und die Richtung ziemlich genau erlangt wird.

Der Schüler muß, wenn auch vielleicht sein Körper an verschiedenen Theilen an Schwäche leidet, sich nach und nach, soweit seine Constitution es gestattet, eine möglichst leichte und ungezwungene Haltung anzueignen suchen, damit er seine Bewegungen mit Festigkeit und Sicherheit ausführe, und sich schon in der Jugend daran gewöhnen, Herr seines Willens, Herr seiner Glieder zu werden.

Um aber diese schöne und leichte Haltung seines Körpers zu erlangen, muß er stets folgende Regeln beobachten.

1. **Die Füße.** Beide Fersen müssen zusammen und auf gleicher Linie gehalten werden, damit keine vor oder hinter der andern stehe; die Fußspitzen sind dabei gleichweit von einander entfernt, und zwar so, daß, wenn man sich durch die Mitte der Fersen und die Fußspitzen Linien gezogen denkt, diese einen rechten Winkel bilden und der Abstand von Fußspitze zu Fußspitze bei Kindern von 8 bis 10 Jahren ungefähr 8 Zoll, bei älteren Schülern aber 9 — 10 Zoll beträgt. Die Schwere des Körpers ruht auf beiden Füßen, und zwar mehr auf den Ballen, als auf den Fersen.

2. **Die Kniee.** Bei gut gewachsenen Menschen müssen sich dieselben berühren, mäßig angezogen und mit den Waden nach innen gewendet sein. Der Lehrer sehe aber sorgfältig darauf, daß die Kniee

nicht mit Gewalt zurückgedrückt werden, um eine Steifheit zu vermeiden, die sehr anstrengt und das Stehen erschwert. Bei Schülern, deren Kniee nicht zusammengehen, muß der Lehrer alle Aufmerksamkeit auf diesen Fehler richten und sie stets daran erinnern, daß sie durch angewandte Anstrengung sich bemühen, dieselben nach und nach immer mehr an einander zu bringen, ohne jedoch die Fußspitzen einwärts zu drehen. Somit läßt sich der Fehler, der gewöhnlich durch zu frühes Gehen oder zu langes Sitzen in der Kindheit entstanden ist, in der Jugend recht gut beseitigen.

3. **Die Hüften.** Sie müssen beide gerade gehalten werden, so daß keine derselben vor-, zurück-, auf- oder abwärts steht. Der Hintere muß stark zurückgedrückt und der Leib eingezogen werden, doch nicht so sehr, daß dadurch das Athmen erschwert wird.

4. **Die Schultern und Arme.** Der Oberkörper muß senkrecht auf beiden Hüften ruhen, die Schultern werden natürlich gesenkt und etwas zurückgedrückt, damit sich die Brust wölbe und die Lunge freien Spielraum erhalte; das Rückgrat muß man hohl halten, um dem Körper eine schöne Haltung zu geben, und die Arme und Finger gerade herunterhangen lassen, so daß die Ellenbogen eher ein wenig gerundet als an den Leib gedrückt sind und die beiden Mittelfinger an die Hosennähte zu liegen kommen.

5. **Den Kopf und Hals** muß man frei aus dem Rumpfe heben, damit letzterer sich leicht bewegen kann, das Kinn mäßig nach dem Halse drücken und die Augen ruhig und freundlich gerade vorwärts richten. Tafel I. Fig. **1.**

Haben sich die Schüler diese beschriebene Stellung und Körperhaltung eigen gemacht, wovon sich der Lehrer dadurch überzeugt, daß er ihnen öfters durch das Commandowort: Los!*) eine bequeme und ungezwungene Stellung erlaubt, durch das Commando:

Achtung!

sie hingegen die frühere Stellung schnell wieder einnehmen läßt und dieß so lange fortsetzt, bis sie es ohne Fehler auszuführen im Stande sind, so commandirt er:

Zu Zweien — abgezählt!

Dieß geschieht nach der bereits oben beschriebenen Weise. Auf das Commando:

Die Zweien 4 (6) (8) Schritte — vor!

treten die Zweien mit dem linken Fuße an und gehen die befohlenen Schritte gerade vorwärts, wodurch sie mehr Platz zu ihren Bewegungen gewinnen und dem Lehrer eine genaue Uebersicht wird.

---

*) Auf dieses Commando setzt jeder Schüler entweder den linken oder rechten Fuß eine Fußlänge weit vor und wechselt dann, wenn er ein wenig geruht hat, mit dem andern Fuße ab.

Auf das Commando:

In die — Höh'!

heben sie sich auf den Fußspitzen so in die Höhe, daß die Fersen geschlossen bleiben und die Haltung nicht verloren geht, und auf:

Nieder!

lassen sie den Körper langsam in die erste Stellung zurückgehen. Um in dieser Bewegung die Körperhaltung zu befestigen, müssen sie auf das Commando:

Abwechselnd in die Höh' und — nieder!

diese Bewegung so lange fortsetzen, bis das Commando:

Halt!

erfolgt, worauf die erste Stellung wieder angenommen wird.

Haben sie gehörige Fertigkeit hierin erlangt, so wird:

Ganz — nieder!

commandirt, worauf sie die Kniee soweit als möglich auswärts drehen, den Körper in eine scheinbar sitzende Stellung bringen, Taf. I. Fig. 2., und diese Bewegung auf das Commando:

Abwechselnd in die Höh' und ganz nieder — Eins!

ununterbrochen fortsetzen müssen, bis des Lehrers

Halt!

ertönt.

Auf das Commando:

Mit durchgedrückten Knieen auf — geschnellt!

hüpfen sie in der ersten Stellung, die Kniee angezogen, so lange auf den Fußspitzen, bis sie das Wort:

Halt!

hören; auf das Commando:

Mit losgelassenen Knieen auf — geschnellt!

ebenso, nur mit dem Unterschiede, daß die Kniee gebogen werden, und der Körper sich mit einem größeren Schwunge in die Höhe schnellt. Auf's Commando:

Mit gespreizten Füßen auf — geschnellt!

werden die Füße bei'm Aufsprunge soweit als möglich auseinandergeschnellt und treffen bei'm Niedersprunge mit den Fersen zusammen, Taf. I. Fig. 8.

Auf das Commandowort:

Halt!

endigt sich diese Uebung.

Commando:

Mit gespreizten Füßen und gekreuztem Niedersprunge

auf — geschnellt!

Der Aufschwung geschieht wie vorher, bei'm Niedersprunge bleibt aber abwechselnd der linke vor dem rechten, oder der rechte vor dem linken Fuße stehen.

Des Lehrers

Halt!

unterbricht diese Uebung.

Commando:

Ganz — nieder! Auf — geschnellt!

Auf das erste Commando lassen sich die Schüler, wie oben beschrieben, in eine scheinbar sitzende Stellung langsam nieder, Taf. I. Fig. 2., und schnellen sich auf das zweite Commando in die Höhe, worauf sie bei'm Niedersprunge wieder in die erste Stellung kommen.

Die bisher beschriebenen Uebungen sind, außer dem, daß sie bei jeder Bewegung des Körpers die schöne Haltung befördern, auch insbesondere noch dazu dienlich, die Füße bei'm Gehen auswärts und gestreckt vorbringen zu lehren.

Um die Kniegelenke biegsam und geschmeidig zu machen, dienen folgende Uebungen:

Fersen abwechselnd auf — geschnellt!

Der linke Fuß fängt an und wird mit der Ferse bis nach dem Gesäße aufgeschnellt, während die Schwere des Körpers auf dem rechten Fuße ruht, und so wird mit beiden Füßen abwechselnd fortgefahren, bis Halt! commandirt wird*).

In scheinbarem Fortschreiten Ferse abwechselnd auf — geschnellt!

Indem der linke Fuß die scheinbare Bewegung des Fortschreitens beginnt, wird die Ferse des rechten Fußes schnell an das Gesäß heraufgezogen, Taf. I. Fig. 5., und das abwechselnd so lange fortgesetzt, bis Halt! commandirt wird, worauf die ursprüngliche Stellung wieder anzunehmen ist. Später lasse man dasselbe in vorwärts schreitender oder hüpfender Bewegung üben.

Commando:

Kniee abwechselnd an die Brust — Eins.

---

*) Diese und die folgende Uebung können auch noch dadurch vermehrt werden, daß der Lehrer bei größerer Fertigkeit der Schüler dieselben mit beiden Fersen (Knieen) zugleich machen läßt.
Das Commando ist:

Beide Fersen (Kniee) zugleich auf — geschnellt!

Während der Oberkörper sich ein wenig vorbeugt, werden die Kniee nach der Brust heraufgezogen oder vielmehr heraufgeschnellt, Taf. I. Fig. 6., und zwar so lange, bis das Commando:

Halt!

erfolgt.

Um die Hüftgelenke biegsam zu machen, dient folgende Uebung. Commando:

Linke Hand — vor! Fußspitzen auf — geschnellt!

Auf das erste Commando wird der linke Arm wagerecht gerade vorgestreckt, und auf das zweite suchen die Schüler mit der Fußspitze bis an die Handfläche zu kommen, ohne die Hand sinken zu lassen, Taf. I. Fig. 7. Dasselbe üben sie nachher mit dem rechten Fuße auch nach dieser Seite, indem sie die Arme ebenso nach den Seiten ausstrecken und mit den Fußspitzen das Innere der Hand zu erreichen suchen. Durch des Lehrers

Halt!

wird diese Uebung beendigt. Ferner wird commandirt:

Biegung nach vorn! — Eins!

Die Kniee sind dabei durchgedrückt, die Arme hangen herunter und bemühen sich, mit den Fingern den Fußboden zu erreichen, Taf. I. Fig. 9. Auf:

In die Höh'! — Eins!

richtet sich der Oberkörper langsam wieder auf und nimmt die ursprüngliche gerade Haltung an.

Commando:

Beide Ellenbogen in die Hände genommen!

Taf. I. Fig. 11.

Biegung nach hinten! — Eins!

Nachdem die Unterarme gequert an das Rückgrat gelegt worden sind, werden die Ellenbogen in die Hände genommen, um dem Rücken einen Stützpunkt zu geben. Bei dieser Niederbeugung, während welcher die Kniee nach außen gerichtet sind, wird der Körper auf den Fußspitzen erhalten.

Auf des Lehrers Commando:

In die Höh'!

geht der Schüler langsam in die ursprüngliche Lage zurück.

Commando:

Linke (rechte) Hand — hoch! Biegung nach rechts (links)! — Eins!

Taf. I. Fig. 10.

Der linke (rechte) Arm wird senkrecht in die Höhe gehoben und die Biegung rechts (links) ausgeführt, wobei die Füße nicht allein fest

stehen bleiben müssen, sondern auch der Oberkörper weder vor-, noch zurückgebracht werden darf. Will der Lehrer die gerade Stellung wieder annehmen lassen, so commandirt er:

In die Höh'! — Eins!

Will er aber diese Uebungen abwechselnd rechts und links machen lassen, so erfolgt das Commando:

Abwechselnde Bewegung nach rechts und links! — Eins!

und zur Beendigung derselben:

Halt!

Um die Schultergelenke biegsam zu machen, Commando:

Beide Arme — hoch!

Langsam (schnell) drehen! — Eins! (Eins!)

Auf das erste Commando werden die Hände schnell über den Kopf gehoben, und auf das zweite langsam von vorn nach hinten zu gedreht, und zwar so lange, bis das Commando:

Halt!

erfolgt. Später geschieht dieß mit schneller Drehung.

Commando:

Mit beiden geballten Händen Doppelkreis über dem Kopf! — Eins!

Die linke geschlossene Hand fängt an, den Kreis mit aufwärts gekehrten Nägeln zu beschreiben, worauf die rechte folgt, sobald jene nach der Seite zurückgebracht worden ist. Des Lehrers

Halt!

unterbricht diese Bewegung.

Auf dieselbe Art wird nach dem Commando:

Mit beiden geballten Händen Doppelkreis über der Brust! — Eins!

verfahren. Commando:

Beide geballte Hände seitwärts auf — die Schulter! Zurückgeschlagen — Eins!

Erlaubt es der Raum nicht, diese Uebung auszuführen, ohne daß sich die Schüler bei ihren Bewegungen hindern, so läßt der Lehrer dieselben zuvor eine Viertelwendung nach rechts (links) machen. Die Hände werden alsdann so auf die Schultern gelegt, daß die Nägel dieselben berühren, wobei das Faustgelenk ein wenig gebogen werden muß. Die linke Hand schnellt nun mit aller Kraft und Anspannung der Muskeln nach hinten, gleichsam als wolle sie einen Gegenstand treffen, und geht sodann eben so schnell wieder nach der Schulter

zurück; dieß geschieht mit beiden Händen abwechselnd so lange, bis der Lehrer

Halt!

commandirt. Nachdem er die Fronte durch die Viertelwendung links (rechts) wieder hat herstellen lassen, so commandirt er weiter:

Beide geballte Hände auf die Schulter! —

Hoch aus — geschnellt!

Gerade aus — geschnellt! Taf. I. Fig. 12.

Tief aus — geschnellt!

Hierauf werden die Hände vorn auf die Schultern gelegt, die Ellenbogen an beiden Seiten der Brust gerade herunter gehalten und so, wie oben beschrieben, ausgeschnellt, wobei die Nägel stets aufwärts liegen müssen*).

Will der Lehrer diese Uebungen beendigen lassen, so commandirt er:

Halt!

Beide geballte Hände seitwärts unter die Arme gebracht — Eins!

Die geballten Hände werden mit nach außen gerichteten Ellenbogen soweit als möglich zu beiden Seiten unter die Oberarme gebracht. Auf die Worte:

abwärts aus — geschnellt!

erfolgt das Abwärtsausschnellen, gleichsam als wolle man die Fäuste nach dem Boden zuschleudern. Der Körper muß bei allen diesen Uebungen seine gerade Haltung beibehalten. Auf:

Halt!

wird diese Uebung unterbrochen. Uebrigens kann man diese Uebung nicht nur abwechselnd, sondern auch gleichzeitig mit beiden Armen ausführen lassen. Die Commandowörter dazu sind:

Beide Fäuste zugleich seitwärts aus — geschnellt!

Halt!

Beide Fäuste zugleich hoch (gerad) (tief) aus — geschnellt!

*) Bei dem jedesmaligen Zurückgehen der geballten Hand muß der Lehrer gleich anfänglich darauf halten, daß dieß der Schüler mit einem Schlage auf die Schulter (aber ja nicht auf die Brust) verbindet, weil dann durch diese Uebung zugleich der Zweck erreicht wird, das Handgelenk los und gefüge zu machen.

Halt!

Beide Fäuste zugleich abwärts aus — geschnellt!

Halt!

Linke (rechte) Faust und linker (rechter) Fuß aus —

geschnellt!

Halt!

Letztere Uebungen machen, außer der Kräftigung der Arm- und Brustmuskeln, noch vorzüglich die Schulter-, Arm-, Hand-, Knie- und Fußgelenke gefügig und los.

Auf das Commando:

Beide Hände mit dem Innern vorn zusammen!

— Zurück- und vorgeschlagen! — Eins!

werden beide Hände in der Höhe der Schultern gerade vorgestreckt und zusammengelegt, hierauf in derselben Höhe so weit als möglich gleichzeitig zurückgeschnellt und wieder vorn zusammengeschlagen. Ebenso bewerkstelligt man diese Uebung, indem die Hände mit dem Rist vorn zusammengenommen werden. Durch des Lehrers:

Halt!

wird diese Uebung geendigt.

Um die Halsgelenke und Halsmuskeln zu stärken und gefügig zu machen, sowie den Schülern das Richten zu lehren, commandirt man:

Augen — rechts (links)! Augen gerad — aus!

Auf diese Commandowörter drehen die Schüler die Köpfe mit einem kurzen Rucke nach der angegebenen Seite, ohne jedoch dabei die Schultern im Geringsten zu verdrehen. Wird das Commando gedehnt ausgesprochen, so drehen die Schüler den Kopf nur langsam rechts und links.

Balancirübungen.

Commando:

Linker (rechter) Fuß — vor! — zurück!

Während die Schwere des Körpers auf dem rechten (linken) Fuße ruht, wird der linke (rechte) gestreckte und mit der Spitze auswärts gerichtete Fuß schnell vorgebracht und zurückgenommen, ohne den Bo-

den zu berühren, wobei man, wenn das Gleichgewicht gut gehalten wird, öfters abwechselnd auch noch den Fuß kreisende Bewegungen machen lassen kann, um dem Fußgelenke größere Beweglichkeit zu geben. Auf:

Beigezogen!

wird der linke (rechte) Fuß an den rechten (linken) gezogen.

Commando:

Linker (rechter) Fuß — vor! Mit gestrecktem Knie und Fußgelenke kleiner Kreis! — Eins!

Es muß bei allen Balancirübungen vorzüglich darauf gesehen werden, daß die gute Haltung des Körpers nicht verloren gehe. Die Fußspitze beschreibt sodann mit gestrecktem Knie und Fußgelenke einen kleinen Kreis. Das Commando des Lehrers

Beigezogen!

unterbricht diese Uebung. Ebenso wird der Lehrer durch das Commando:

Linker (rechter) Fuß vor! — Kreisen!

die Schüler mit dem vorgestreckten Fuße einen Kreis um den feststehenden beschreiben lassen, wobei das Knie, während sich der Fuß kreisend nach hinten bewegt, ein wenig gebogen werden muß. Auf:

Halt!

wird der kreisende Fuß beigezogen.

Linker (rechter) Fuß — vor! aus — geschnellt!

Der linke (rechte) gestreckte Fuß wird mit dem andern abwechselnd kurz ausgeschnellt und zwar so, als wolle er mit der Fußspitze etwas von der Erde fortstoßen, ohne jedoch den Boden zu berühren. Des Lehrers

Halt!

beendigt dieses Aufschnellen.

Auf das Commando:

Linker (rechter) Schenkel — vor! — zurück! — Kreisen!

wird der linke (rechte) Schenkel gestreckt gerade vorgebracht, auf das zweite Commando bewegt sich derselbe langsam zurück, womit abwechselnd fortgefahren wird, auf das dritte aber beschreibt der ebenfalls gestreckte Fuß einen Kreis in der Gestalt eines stehenden Reifens. Auf das Commando:

Beigezogen!

wird der Schenkel in seine ursprüngliche Stellung zurückgebracht.

Linker (rechter) Unterschenkel auf's Knie! In die — Höh'!

Der linke (rechte) Fuß wird in die Höhe gezogen und der Unterschenkel gequert auf's Knie des andern Beines gelegt, worauf sich dann der Körper auf der rechten (linken) Fußspitze langsam in die Höhe hebt. Taf. I. Fig. 13.

Das Commando:

Beigezogen!

beendigt diese Uebung.

Linker (rechter) Unterschenkel — zurückgelegt! — In die — Höh'!

Auf dieses Commando wird der genannte Unterschenkel anstatt auf's Knie gequert hinter dasselbe gelegt, und nachdem der Schüler einige Male auf dem stehengebliebenen Fuße langsam sich erhoben hat, ertönt:

Beigezogen!

Commando:

Der linke (rechte) Fuß bleibt stehen, der rechte (linke) balancirt! — Nieder!

Der rechte (linke) Schenkel wird gerade vorgestreckt, der Körper mit ausgestreckten Armen vorgebogen und so auf dem linken (rechten) Fuße niedergelassen, indem die Schwere des Körpers auf diesem Fuße oder vielmehr auf dessen Ballen ruht. Taf. I. Fig. 14.

Auf das Commando:

In die — Höh'!

richtet sich der Körper langsam wieder auf.

Ferner:

Gruppenbalancirstellung, der linke (rechte) Fuß bleibt stehen — Eins!

Auf dieses Commando erheben die Schüler langsam das rechte (linke) Bein mit auswärts gewendetem Kniee nach hinten; der rechte (linke) Fuß ist hierbei ebenfalls zurück, jedoch nach außen zu, ungefähr bis zur gleichen Höhe mit dem linken (rechten) Kniee, gestreckt. Der linke (rechte) Fuß bleibt fest mit gestrecktem Kniee stehen. Der linke (rechte) Oberarm wird soweit seitwärts erhoben, daß der Ellenbogen mit der Schulter in gleiche Höhe kommt; die linke (rechte) Hand erhebt sich auswärts bis über die Augenhöhe. Die Innenseite der Hand ist dem Körper zugewendet, das Gelenk derselben ist ungezwungen gebogen, die vier Finger liegen ein wenig gerundet leicht neben einander, die Spitzen des Daumens und des Zeigefingers berühren sich sanft. Demnach wird der ganze linke (rechte) Arm von der Schulter aus bis zu den Fingerspitzen einen wohlgerundeten Halbkreis bilden; ebenso der rechte (linke) Arm, doch sind bei ihm der Ellenbogen und die Hand nur bis zur Mitte der Brust erhoben. Die Schultern werden soviel als nur möglich zurückgenommen, die Brust ist gewölbt und

das Rückgrat einwärts gebogen, der Kopf gut aus den Schultern gehoben. Der ganze Körper neigt sich, um das Gleichgewicht zu erhalten, etwas vor. Taf. I. Fig. 16. Hat man in dieser Stellung ein gewisse Festigkeit erhalten, so wird durch:

Beigezogen!

die ursprüngliche Lage wieder hergestellt.

Weiter commandirt der Lehrer:

Bringt die Spitze des rechten (linken) Fußes an's —

Kinn! (an die — Stirn!)

Hierauf ergreifen beide Hände den bezeichneten Fuß, heben ihn in die Höhe und bringen ihn an das Kinn oder an die Stirn des vorgebogenen Kopfes. Taf. I. Fig. 15. Während dessen zählt der Lehrer im Takte des Geschwindschritts:

Eins! Zwei! Drei!

so daß auf Drei! die Schüler, die Schenkel langsam streckend, die vorschriftmäßige Stellung wieder einnehmen.

Haben die Schüler die gehörige Fertigkeit in diesen Uebungen und die nöthige Sicherheit in ihrer Körperhaltung erlangt, so geht der Lehrer zu den

Wendungen, Drehungen und Umschwüngen des Körpers

über. Auch bei diesen verschiedenartigen Drehungen auf der Stelle soll der Körper seine, durch die früheren Uebungen erlangte, gute Haltung beizubehalten suchen; daher ist es nöthig, daß sie rasch, sicher und in richtigem Maße vollzogen werden.

a) Wendungen.

Es giebt Viertel-, halbe, ganze, Achtel-, Dreiachtel- und Fünfachtel-Wendungen. Um die Verschiedenheit dieser Wendungen den Schülern begreiflich zu machen, lasse man sie sich einen in acht gleiche Theile abgetheilten Kreis denken, wonach sie das Maß der angeordneten Wendung zu nehmen haben. Bei allen diesen Wendungen wird der Körper gerade gehalten, und bisweilen kann man dabei die Ellenbogen in die Hände nehmen lassen. Taf. I. Fig. 19. Die Wendung selbst geschieht auf der Ferse des linken Fußes, dessen Spitze unbemerkbar gehoben wird. Auch der rechte Fuß wird im Augenblicke des Schwunges ein wenig gehoben und sogleich nach Beendigung der Wendung wieder auf den Boden gesetzt. Während des ganzen Actes aber bleibt immer Ferse an Ferse geschlossen.

Sollen nun die Schüler den vierten Theil des Kreises, den sie sich um ihren Körper gezogen denken, durch eine solche Wendung beschreiben, so commandirt der Lehrer:

Rechts (links) — um!

worauf sich die Schüler nach der angegebenen Seite wenden, so daß das Gesicht dahin kommt, wohin vorher die rechte (linke) Schulter gerichtet war. Um die Fronte wieder herzustellen, erfolgt das Commando:

Links (rechts) — um! oder: Front!

worauf die befohlene Viertelwendung gemacht wird.

Soll die halbe Wendung geübt werden, so geschieht dieß auf das Commando:

Rechts um (links um) — kehrt!

Die Schüler drehen sich soweit rechts (links) herum, daß das Gesicht gerade nach der entgegengesetzten Seite gewendet ist, wo vorher der Rücken war. Wenn in die ursprüngliche Stellung zurückgekehrt werden soll, so commandirt der Lehrer:

Links um (rechts um) — kehrt! oder Front!

Auf das letzte Commandowort: Front! erfolgt die Wendung jedesmal auf derselben Seite zurück, wohin sie von der Frontstellung aus gemacht wurde.

Rechts um kehrt (links um kehrt) — kehrt!

Auf dieses Commando dreht sich der Körper in einem Zuge im ganzen Kreise herum, so daß das Gesicht gerade wieder an dieselbe Stelle kommt, wo es vorher war.

Soll die Achtel- oder Dreiachtelwendung gemacht werden, so commandirt man:

Achtel- (Dreiachtel-) Wendung — rechts (links) — um!

Zur Fünfachtelwendung aber:

Fünfachtelwendung — rechts um (links um) — kehrt!

und, um auf dem kürzesten Wege wieder in die Frontstellung zurückzukommen:

Dreiachtelwendung — rechts (links) um! oder Front!

b) Drehungen.

Die Drehungen geschehen theils auf beiden Füßen, theils aber auch auf einem Fuße allein, und zwar auf dem Ballen, bei größerer Fertigkeit auf der Fußspitze. Auf:

In die — Höh'!

heben die Schüler ihren gestreckten Körper in die Höhe, so daß derselbe nur noch auf den Fußspitzen ruht, und auf:

Halbe Drehung rechts (links) — Eins!

bewegen sich dieselben langsam rechts oder links herum, ohne das

Gleichgewicht des Körpers dabei zu verlieren. Ist die Drehung vollzogen, so müssen beide Unterschenkel, der rechte (linke) vor dem linken (rechten) gekreuzt, sich fest an einander geschlossen haben. Auf:

Halbe Drehung links (rechts!) — Eins!

drehen sich die Schüler wieder auf demselben Wege und in derselben Weise in die ursprüngliche Stellung und Haltung der Füße und Unterschenkel zurück.

Um die Drehungen auf einem Fuße üben zu lassen, wird zuvörderst commandirt:

Gruppenbalancirstellung, der linke (rechte) Fuß bleibt stehen! — Eins!

Auf dieses Commando nehmen die Schüler die oben beschriebene Gruppenbalancirstellung an. Taf. I. Fig. 16. Auf:

Halbe (ganze) Drehung rechts (links) — Eins!

wird die befohlene halbe (ganze) Drehung auf dem Ballen oder auf der Fußspitze langsam vollzogen, ohne daß die angenommene Körperhaltung verloren gehen darf. Diese Drehung ist übrigens mehr ein Herumschrauben, weshalb alles Hüpfen vermieden werden muß. Das Commando:

Beigezogen!

befiehlt, die ursprüngliche gerade Körperhaltung herzustellen.

c) Umschwünge.

Das Commando zu diesen Uebungen ist:

Mit einem halben (ganzen) Umschwunge rechts (links) auf — geschnellt!

Die Schüler schnellen sich mit gestrecktem Körper und an einander geschlossenen Fersen vom Boden auf, während zu gleicher Zeit die halbe (ganze) Drehung des Körpers in der Luft erfolgt; der Niedersprung geschieht auf beide Fußspitzen zugleich.

Wendungen oder Drehungen, sowie das Abschwenken während des Marsches.

Der Lehrer commandirt:

Achtelwendung (Viertelwendung) — rechts (links) — um!

und zwar ruft er das: um! in dem Momente, in welchem der Fuß derjenigen Seite, nach welcher hin die Wendung gemacht werden soll, vorschreitend auftreten will, z. B. bei links um! wird um! in dem Augenblicke commandirt, in welchem der linke Fuß vortreten will, so daß auf: um! der linke Fuß entweder die Achtelwendung oder die Viertelwendung links auf dem Ballen macht, während der rechte Fuß im Nachziehen und Vorschreiten ebenfalls einen Achtel- oder Viertel-

kreis beschreibt und so zu gleicher Zeit den Körper mit dahin bewegt. Der Takt darf während der Wendung nicht verloren gehen. Bei

Halbe Wendung — rechts (links) um — kehrt!

spricht der Lehrer das: kehrt in dem Augenblicke aus, in welchem der linke (rechte) Fuß auftritt, und der rechte (linke) sich noch nicht von dem Boden erhoben hat. Der ganze Körper dreht sich, ohne im Geringsten die gerade Haltung zu verlieren, auf beiden Ballen der Füße in einer halben Wendung herum und stellt so die entgegengesetzte Fronte her, markirt durch sofortiges festes Vorschreiten des linken (rechten) Fußes den ersten Schritt und sucht zugleich wieder in den vorigen Takt zu kommen.

Das Abschwenken, welches nur bei Flankenmärschen (von welchen weiter unten die Rede sein wird) ausführbar ist, wo — mit Zwischenräumen oder ohne diese — Mann hinter Mann steht, wird auf das Commando des Lehrers:

rechts (links) — abgeschwenkt!

dadurch bewirkt, daß der Flügelmann oder der erste Schüler rechts (links) eine Viertelwendung (oder auch auf Commando eine Achtelwendung) macht, ohne den Takt des angenommenen Schrittes aufzugeben. Die Folgenden marschiren so lange in derselben Richtung geradeaus weiter, bis sie auf dem Punkte angekommen sind, wo der erste die Schwenkung machte, und führen da die nämliche Schwenkung aus.

Fortbewegung von der Stelle, Gehen, Marschiren, Schwenken und Laufen*).

Das Gehen ist theils ein Erfolg von der Wirkung der Muskeln, theils aber auch von der Schwere des Körpers; denn indem letztere von einem Fuße auf den andern übertragen wird, durchfällt sie einen kleinen Raum, wird aber sogleich wieder vom andern Fuße unterstützt. Das natürlichste und leichteste Gehen geschieht auf plattem Fuße. Es ist aber allbekannt, daß jeder Mensch seine besondere Art und Weise des Gehens hat, so daß man ihn dadurch sogar leicht von Andern unterscheiden kann. Dieß kommt unstreitig daher, daß der Eine schwach, der Andere stark gebaut ist; selbst der Stolz, die Demuth, der Muth und die Zaghaftigkeit, und ebenso Freude und Traurigkeit, Erziehung, Lebensart und Alter geben sich durch's Gehen zu erkennen. Der Eine geht nämlich mit krummen Knieen, der Andere hingegen mit gestreckten Beinen; der Eine setzt die Füße auswärts, der Andere einwärts; der Eine macht Schritte, die der Länge

*) Wenn wir uns über diesen Gegenstand etwas weitläufiger verbreiten, so geschieht dieß deshalb, weil das Gehen als die wichtigste der Bewegungen des Körpers zu betrachten ist.

seines Körpers nicht angemessen, also zu weit sind, der Andere hingegen zu kurze; der Eine hebt den Fuß hoch, der Andere schleift ihn auf dem Boden hin; bei Jenem liegt der Leib immer vorwärts, als ob er an den Karren gespannt wäre, Dieser aber nimmt eine gerade Stellung an, oder macht einen mehr nach hinten hohlen Rücken; bei dem Einen ist endlich der ganze Körper thätig, so daß sich bei jedem Schritte der Kopf schütternd bewegt, während bei dem Andern bloß die Beine und Füße in Thätigkeit sind, so daß der ganze Körper mit Leichtigkeit fortgetragen wird.

Will man einen guten Gang haben, so muß man bei jedem Schritte die Kniee strecken, so daß die Füße etwas auswärts auf den Boden zu stehen kommen, und zwar so, daß die Ferse weder zu stark, noch zu früh, d. h. eher als der Ballen, denselben berührt. Ferner muß man den Fuß gerade aufsetzen, so daß er weder zu sehr nach der inneren, noch nach der äußeren Seite zu steht; dann ist auch der Tritt sicher, und die Schuhe bleiben gerade. Verwöhnt man sich als Kind, so bleibt dieser Fehler, wie alle andern, auch in den späteren Jahren. Auch beachte man genau die Länge oder Kürze des Schrittes nach Verhältniß des Körperbaues; ist ersterer zu groß, so sieht man einem solchen gleich die Anstrengung an, ist er zu klein, so verräth man Ziererei und macht sich lächerlich in den Augen Anderer (eine besondere Eigenthümlichkeit mancher Frauen, die darin etwas Schönes zu finden meinen). Die Haltung des Körpers muß ferner gerade, der Kopf aber weder zur Erde gesenkt sein, oder zur Seite liegen, noch sich so bewegen, gleichsam als wenn man die Beine besehen wollte.

Wer daher mit Anstand und guter Körperhaltung gehen will, hat darauf zu sehen, daß er eine gerade, natürliche Haltung habe, nicht von der einen Seite zur andern gleich einem Betrunkenen schwanke, daß er den Kopf frei trage, weder auf die Brust gesenkt, noch allzuweit hintergeworfen, daß er leicht, aber sicher, mit dem ganzen vorschreitenden Fuße sanft auf den Ballen auftrete, weder zu sehr auf den Fersen, noch auf den Zehen gehe, daß er die Fußspitzen auswärts gesenkt erhalte, die Füße weder zu hoch hebe, noch sie nachschleppe, daß er die Schenkel und Fußgelenke strecke, sobald der vorhergehende Fuß bei dem andern vorbei geschritten ist, daß er weder schleiche, noch hüpfe, noch tripple. Dabei darf er die Arme weder steif halten, noch umherschleudern, weder die Finger von sich strecken, noch die Faust fest ballen.

Der gewöhnliche Gang ist gerade vorwärts, außerdem kann er auch mit einer gewissen Leichtigkeit rückwärts und schräg oder zur Seite erfolgen, je nachdem es die Umstände erfordern. Ein mäßiges Gehen ist eine sehr gesunde Bewegung für den Körper, das weiß gewiß Jeder, daher ist es uns gleichsam Bedürfniß, vorzüglich bei einer sitzenden Lebensweise, bisweilen in die freie Luft zu gehen, um die Säfte des Körpers wieder in gehörigen Umlauf zu bringen und durch

mancherlei Eindrücke, die sie dadurch erhält, selbst der Seele neue Heiterkeit zu verschaffen. Das Gehen darf aber keineswegs übertrieben werden, denn wenn es nicht den Kräften des Körpers angemessen geschieht, so ermüdet es und wirkt mehr nachtheilig als vortheilhaft auf den Körper ein*).

Auch müssen wir noch auf die Kleider, mit welchen wir uns bedecken, in dieser Hinsicht unser Augenmerk richten. Sie dürfen nämlich weder zu lang, noch zu dick, noch durch Vervielfachung den unteren Gliedmaßen lästig und hinderlich sein; die Fußbedeckung darf weder zu eng, noch zu kurz, weder zu weit, noch zu lang, weder zu leicht, noch zu schwer, sondern muß überhaupt bequem sein.

Der Lehrer der Gymnastik hat demnach den Gang seiner Zöglinge wohl zu beobachten, sie an üble Gewohnheiten zu erinnern und zu einem regelmäßigen, anständigen und sicheren Gange anzuhalten. Er wird seinen Zweck am leichtesten erreichen, wenn er den Schülern das Marschiren lehrt und häufig Gang- oder Marschübungen mit ihnen anstellt.

Das Marschiren ist ein taktmäßiges Vor-, Zurück- und Seitwärtsschreiten in Reihe und Glied. Bei diesem Gehen in Reihe und Glied lernt der Einzelne um so leichter gut gehen, weil er sich einen regelmäßigen Schritt und eine gerade Haltung des Körpers schon deshalb eigen machen muß, um mit seinem Neben-, Vor- und Hintermanne fortzukommen und sie in ihrem Gange nicht zu hindern.

Der Antritt geschieht jedesmal mit dem linken Fuße; das in jeder angenommenen Gangart bestimmte Maß des Schrittes muß sich immer gleich bleiben; es richtet sich ganz nach dem Verhältnisse der Körpergröße und wird demnach bei'm Ordinär- und Geschwindschritte ungefähr ¾ Ellen für Knaben von 6 — 12 Jahren, 1 Elle für solche von 13 — 16 Jahren, von der einen Ferse bis zur andern gerechnet, betragen. Das Maß des Trabschrittes wird um ¼ Elle verkürzt.

Bei einigen Armeen wird der Unterricht im Marschiren mit dem balancirenden Lehrschritte begonnen, was bei'm Gymnastiker nicht gerade unumgänglich nöthig ist, da er durch die vorhergegangenen Uebungen schon fest genug sein muß, um sogleich den Ordinärschritt, auch Paradeschritt genannt, zu lernen. Im Anfange lehre man diese Schrittart etwas langsam, so daß ein momentanes Aushalten des den Boden berührenden Fußes stattfindet und auf eine Minute ungefähr 85 — 90 Schritte kommen; bei größerer Fertigkeit rechnet man aber

---

*) Diese Regel hat man selbst bei'm Gehenlernen der kleinen Kinder zu beachten, daß nämlich diese Uebung mit ihren Kräften gleichen Schritt halte, denn zu frühes Anhalten zum Gehen hat, wie die Erfahrung lehrt, krumme Beine und einwärtsgehende, schiefe Füße zur Folge; daher sind Gängelbänder, Laufbänke, Rollwagen u. s. w. Mittel, die mehr schädlich als nützlich sind; dieß beweis't uns der Gang der rohesten Nationen, die von solchen Mitteln nichts wissen, in unsern Augen aber gewiß für schön gewachsen gelten und einen herrlichen Gang haben.

vom Ordinärschritt ungefähr 100 — 105, vom Geschwindschritt 120 bis 125, und vom Trabschritt 250 Schritt auf eine Minute.

Auch wird der Lehrer wohlthun, wenn er die Schüler die Arme bei den verschiedenen Gangarten nicht immer auf einerlei Weise tragen läßt.

Das eine Mal können sie die Arme natürlich herabhängen lassen, ein ander Mal die Ellenbogen in die Hände nehmen. Taf. I. Fig. 19. Auch können in einigen Gangarten die Schüler sich mit erhobenen Händen erfassen oder hinter dem Rücken sich gegenseitig bei denselben ergreifen, Taf. I. Fig. 20, oder auch sich mit nach hinten gehaltenem Stabe fortbewegen, Taf. II. Fig. 23.

Zu diesen Uebungen läßt der Lehrer seine Schüler mit Fühlung und Richtung antreten. Mit Fühlung, d. h. ein Jeder muß seine Nachbarn zur Rechten und Linken fühlen, ohne ihnen so nahe zu sein, daß dadurch im Marsche ein Hinderniß entsteht; daher werden bei natürlich herabhängenden Armen die Ellenbogen links und rechts sich leise berühren. Mit Richtung, d. h. mit einer mäßigen Kopfdrehung nach der Seite, wohin sich gerichtet werden soll. Je nach dem Commando: Richtung rechts oder links! nimmt die Reihe der Schüler nach dem am rechten oder linken Flügel befindlichen, der allein geradeaus sieht, die Richtung. Dieß wird gut ausgeführt sein, wenn z. B. bei Richtung rechts ein Jeder, wie dieß schon oben erwähnt worden, bei geringer Kopfwendung mit seinem rechten Auge einen Schimmer von der Brust seines dritten rechten Nachbars sieht. Bemerkt er gar nichts von dieser, so steht oder geht er zu weit zurück und muß daher vorrücken oder seine Schritte etwas verlängern; sieht er aber zu viel, so steht oder geht er zu weit vor und muß zurücktreten oder seine Schritte etwas verkürzen, um die Richtung wieder zu gewinnen.

Eine beträchtliche Erleichterung ist es, wenn der Lehrer im Anfange bei jeder Gangart laut den Takt angiebt. Dieß kann geschehen im Ordinärschritte durch: links, rechts! im Geschwindschritte durch wiederholtes: eins! zwei! drei! vier! und im Trabschritte durch wiederholtes und kurz ausgestoßenes: links! rechts! Zur Aufmunterung und zum Vergnügen wird es dienen, wenn der Lehrer später durch eine Trommel oder einige Blasinstrumente den Takt angeben läßt.

Zuerst muß das Gehen geradeaus geübt werden, daher wird commandirt:

Ordinärschritt — vorwärts — Marsch!

Bei den ersten Worten schon legen die Schüler die Schwere ihres Körpers unmerklich auf den rechten Fuß, damit auf: Marsch! der linke mit Kraft und Leichtigkeit vorschreiten kann; die Fußspitze muß dabei wohl auswärts gerichtet, das Knie bei'm Niedertritt wohl

gestreckt und überhaupt der ganze Körper nach den oben angebenen Regeln gehalten werden.

Sobald der linke Fuß den Boden wieder erreicht, erhebt sich der rechte zum Vorschreiten. Auf:

Halt!

welches der Lehrer in dem Augenblicke aussprechen muß, in welchem der Schüler im Vorschreiten begriffen ist, wird der eine Fuß sofort niedergesetzt, der andere rasch nachgezogen und Ferse an Ferse geschlossen, so daß beide in gerader Linie zu stehen kommen.

Hierauf ist der Geschwindschritt zu üben. Der Lehrer commandirt:

Geschwindschritt vorwärts — Marsch!

Bei dieser Gangart gelten dieselben Regeln wie bei'm Ordinärschritte, mit Ausnahme des dabei anzunehmenden schnelleren Taktes.

Successive avancirt — Marsch!

Hierauf tritt jeder Schüler im Takte des Geschwindschrittes zwar an, schreitet jedoch nicht mehr als höchstens ¼ Elle wie bei'm Zurücken fort. Es bewirkt nicht allein ein genaues, gleichmäßiges Fortschreiten des Fußes, sondern es befestigt auch die Schüler in Haltung der Fühlung und Richtung. Noch schwerer aber ist es, wenn die Schüler in Zwischenräumen aufgestellt sind; diese gehörig zu erhalten und die Richtung während dieses successiven Avancirens nicht zu verlieren, ist gewiß nicht leicht; wird beides aber mit guter Richtung und Fühlung, oder auch mit Richtung und Zwischenräumen ausgeführt, so ist es auch ein sehr ergötzliches Vergnügen für den Zuschauer. Uebrigens kann es auch im Rückwärtsbewegen oder Rückwärtsschreiten geübt werden.

Ist der Geschwindschritt gehörig eingeübt worden, so wird auch der Trabschritt sehr leicht erlernt. Der Lehrer commandirt:

Trabschritt, vorwärts — Marsch!

Auf die Commandowörter:

Trabschritt, vorwärts —

schließen die Schüler den Mund fest und nehmen ihren Oberleib etwas mehr vor. Auf:

Marsch!

treten sämmtliche Schüler schnell mit dem linken Fuße an.

Bei dieser Uebung ist es des Lehrers Pflicht, daß er seine Schüler anfänglich höchstens 40 — 50 Schritte vorgehen läßt, damit dieselben nicht zu sehr ermüdet und angestrengt werden.

Gang auf den Fußspitzen während des Marsches.

Hierzu commandirt der Lehrer:

Gang auf den Fußspitzen — Marsch!

Fester Tritt — Marsch!

Auf das jedesmalige erste Commando geht Jeder ungestört seinen ruhigen Gang fort, auf Marsch! folgt entweder sofort der Tritt auf den Ballen oder nach Verhältniß der gewöhnliche Tritt.

Verlängerung und Verkürzung der Schritte während des Marsches.

Während des Marschirens im Ordinär- und Geschwindschritte muß der Schüler auch lernen, seine Schritte zu verlängern und zu verkürzen, ohne aus dem Takte zu kommen. Soll der Schüler seine Schritte verkürzen, so commandirt der Lehrer:

ein — gezogen!

worauf der Schüler seine Schritte um die Hälfte verkürzt. Auf:

aus — geschritten!

nimmt er wieder das vorherige Maß seiner Schritte an. Soll der Schüler seine Schritte verlängern, so commandirt der Lehrer:

aus — geschritten!

worauf der erstere seinen Schritt um eine Viertelelle verlängert. Auf:

ein — gezogen!

erfolgt wieder die Verkürzung derselben.

Zu bemerken ist, daß bei jeder Verlängerung oder Verkürzung der Schritte allemal der erste Tritt fest und hörbar sein muß und der Takt nie verändert werden darf.

Man kann auch während des Marsches aus einer langsamen Gangart in eine schnellere und von einer schnellen in eine langsamere übergehen, z. B. vom Ordinärschritt in den Geschwindschritt und zwar auf das Commando:

Geschwind — schritt!

Das Wort: Schritt, spricht der Lehrer in dem Augenblicke aus, in welchem der Schüler mit dem einen Fuße im Vorschreiten begriffen ist, worauf dann der Schüler sofort den Fuß fest und hörbar niedersetzt und den erforderlichen Takt annimmt.

Fußwechsel.

Da bisweilen der Schüler den richtigen Fuß wie den Gleichtritt verfehlt, so lehre man ihm, denselben wieder suchen, indem man commandirt:

wechselt — Fuß!

genau in dem Augenblicke, in welchem der eine Fuß im Vorschreiten begriffen ist, worauf der Schüler die Ferse des andern Fußes im halben Takte des angenommenen Schrittes bis an die Ferse des andern Fußes bringt, und so mit dem vorgesetzten Fuße wieder im richtigen Takte fortschreitet.

Nun folgt zunächst das

Zurücken oder Seitwärtsschreiten,

zu welchem commandirt wird:

Rechts (links) zugerückt, — Marsch!

Auf: Marsch! wenden sich die Köpfe rechts oder links, je nachdem es durch das Commando bestimmt worden ist, schreiten mit dem rechten oder linken Fuße rechts oder links eine Viertelelle seitwärts, ohne die Richtung und Fühlung zu verlieren, und ziehen den andern Fuß sogleich nach. Dieses Seitwärtsschreiten setzen sie fort bis auf das Commando:

Halt!

welches auch hier dann zu commandiren ist, wenn die Schüler im Begriff stehen, den seitwärts schreitenden Fuß niederzusetzen. Nachdem sie den andern Fuß nachgezogen haben, bleiben sie stehen und wenden den Kopf wieder geradeaus.

Hierauf kann zum

Flankengang

übergegangen werden. Dieser ist eine Seitenbewegung, welche z. B. von einem in Frontlinie aufgestellten Gliede ausgeführt wird. Durch eine Viertelwendung bilden die Schüler hinter einander eine Linie, die Richtung in den Colonnen geben die beiden vorderen Schüler an. Der Zwischenraum, welchen ein in guter geregelter Richtung und Fühlung angetretenes Glied durch die Viertelwendung auf der Stelle erhalten hat, muß von den Schülern während des Marsches durch Takthalten und gleichmäßigen Schritt streng beobachtet werden. Die Richtung ist jedesmal nach der Seite zu nehmen, nach der marschirt werden soll. Hat ein Schüler im Marsche die richtige Entfernung verloren, so muß er dieselbe durch Verkürzung oder Verlängerung des Schrittes wieder zu erlangen suchen, damit auf:

Front!

das ganze Glied sogleich wieder mit guter Richtung und Fühlung in der Frontstellung, wie vorher, dasteht.

Vorzüglich werden die Schüler bei diesem Marsche das Auswärtssetzen der Fußspitzen wohl zu beobachten haben, damit sie ihren Vorgängern nicht auf die Fersen treten.

Der Lehrer wird öfters Halt! commandiren und die Front-

stellung annehmen lassen, um die begangenen Fehler zu bemerken und zu verbessern. Sind die Zwischenräume zu groß geworden, so wird er:

Richt't euch!

commandiren, worauf die Schüler nach dem vordersten, welcher stehen bleibt, so weit vorrücken, daß, wenn die Frontstellung befohlen würde, die gehörige Fühlung und Richtung von sämmtlichen Schülern hergestellt werden könnte.

Bei Einübung dieser Flankengänge ist hinsichtlich der Haltung der Arme folgende Veränderung vorzunehmen:

Ellenbogen in die Hände genommen!
Taf. I. Fig. 19.

Dieß kann der Lehrer auch während des Marschirens, selbst ohne vorher erst Halt! zu commandiren, anordnen.

Soll die Fronte hergestellt werden, und marschiren die Schüler rechts herum, so commandirt er:

Halt!

Links — um!

Augen — rechts — richt't euch!

Nach erfolgter Richtung commandirt er:

Augen gerad' — aus!

Soll der Aufmarsch nach und nach geschehen, so wird bei'm Marsche rechts herum commandirt:

Links abgeschwenkt und — aufmarschirt!

worauf der erste Schüler die Viertelwendung links macht und gerade stehen bleibt, die andern aber, ihm nachfolgend, herankommen und mit leiser Fühlung, den Kopf rechts wendend, sich anschließen. Nach genommener Richtung wenden sie den Kopf wieder geradeaus.

Soll der Flankengang zu Zweien ausgeführt werden, so heißt das Commando:

Zu Zweien — abgezählt!

und nachdem dieses geschehen:

Rechts (links) — um!

worauf die Viertelwendung rechts (links) gemacht wird.

Die Zweien — ausgerückt!

Die Zweien treten bei der Viertelwendung rechts einen Schritt rechts vorwärts heraus, bei der Viertelwendung links aber einen Schritt links rückwärts heraus und schließen sich so an die Einsen an; nun folgt auf:

Marsch!

derselbe Gang wie vorher einzeln. Die Zweien richten sich genau

nach den Einsen und bleiben ihnen stets zur Seite, diese letzteren aber haben dafür zu sorgen, daß zwischen ihnen und den ihnen vorgehenden Schülern der erforderliche Zwischenraum bleibe, damit die Zweien auf:

Die Zweien — eingerückt!

ungehindert einrücken und die Front mit Fühlung und Richtung herstellen können. Diese Uebung kann auch während des Marsches ausgeführt werden, weshalb der Lehrer commandirt:

Die Zweien — ausgerückt! (eingerückt!)

Auf das erste Commando verkürzen die Einsen, ohne daß dieselben aus dem Takte fallen, ihren Schritt, während die Zweien, langsam ausrückend, ihren Takt etwas verlängern, sich an die Einsen anschließen und sich nach denselben einrichten, weil letztere für die Richtung zu stehen haben. Hat das Glied oder die Abtheilung Linksum gemacht, so findet hiervon, wie schon oben theilweise beschrieben worden ist, das Entgegengesetzte statt; sollen die Zweien wieder während des Marsches einrücken, so wird commandirt:

Die Zweien — eingerückt!

worauf die Zweien wieder auf ihre früheren Plätze zurückkehren. Ist Halt! commandirt und die Front hergestellt worden, so erfolgt das Commando:

Rechts (links) — um! Schlangengang! Vorwärts — Marsch!

Alle Schüler treten an, auf einem vom Lehrer bezeichneten Punkte aber dreht sich der vorderste durch eine halbe Wendung. Dasselbe thun alle nachfolgenden, jedoch erst, wenn sie auf eben dem Punkte angekommen sind, wo der erste die Wendung machte. An der entgegengesetzten Seite macht auf einem ebenfalls vom Lehrer zu bestimmenden Punkte der erste zum zweiten Male eine halbe Wendung, und die andern folgen, wie vorher, seinem Beispiele, so daß die Reihe eine Schlangenwindung macht. Zum Schluß erfolgt derselbe Aufmarsch wie vorher.

Der doppelte Kreisgang.

Nach Verhältniß der Anzahl der Schüler können dieselben hierzu in einem, zwei oder drei Gliedern aufgestellt werden, ein jedes aber wird wieder in zwei Hälften oder Züge abgetheilt, von denen weiter unten das Nähere erwähnt werden wird, und nachdem die Lehrer die beiden mittelsten Schüler, von welchen der eine der linke Flügelmann des ersten, und der andere der rechte Flügelmann des zweiten Zuges wird, bezeichnet hat, commandirt er:

In Zügen rechts und links abgeschwenkt! — Geschwindschritt — Marsch!

Hierauf treten die ersten Schüler beider Flügel, d. h. der letzte Schüler des ersten Zuges am linken Flügel und der erste Schüler des

zweiten Zuges am rechten Flügel, an, gehen dicht an ihren Zügen herunter und, am Ende derselben angekommen, um dieselben herum. Die anderen folgen ihnen mit Beobachtung des gehörigen Zwischenraumes, wie bei'm Flankengang, und alle stellen sich hinter dem letzten Gliede nach und nach rottenweise wieder auf, wodurch die ursprüngliche Ordnung nach diesem Kreisgange wieder hergestellt werden wird.

Sind mehre Glieder aufgestellt, so schließen sich diese dem ersten an und führen die nämliche Bewegung aus.

Soll dieser Kreisgang mehrmals hinter einander ohne Unterbrechung wiederholt werden, so beginnen die ersten Schüler, wenn sie auf ihrem ersten Platze angekommen sind, denselben sogleich von Neuem in der nämlichen Weise, indem sie sich an die letzten Schüler anschließen.

Frontgänge.

Diese werden mit Fühlung und Richtung, vor- und rückwärts, anfangs mit kleineren, später mit größeren Abtheilungen, ausgeführt. Haltung des Körpers und Gangart sind dieselben wie bei'm Flankengange. Um die gute Haltung des Körpers und die Beugung des Rückgrates zu begünstigen, commandire man:

Die Hände rückwärts erfaßt!

Der äußerste Schüler des rechten Flügels ergreift hinter seinem Rücken mit der rechten Hand die rechte seines Nachbars, welche dieser mit ausgestrecktem Arme über den Rücken des ersteren hinweggelegt hat. Die linke Hand des äußersten Schülers des rechten Flügels geht mit gestrecktem Arme über den Rücken des zweiten hinweg und ergreift die rechte Hand des dritten Schülers, welche ihm von diesem entgegengestreckt wird, u. s. f. Taf. I. Fig. 20.

Eine veränderte Haltung der Arme ist:

Die Ellenbogen in die Hände genommen!

Indem die Schüler dieses machen, Taf. I. Fig. 19., nehmen sie mit den Ellenbogen leise Fühlung.

In Front mit Richtung rechts vorwärts! — Marsch!

Wie gewöhnlich geschieht der Antritt mit wohlgestrecktem linken Fuße und in gleichmäßigem Takte. Auf:

Halt!

bleiben Alle sogleich ruhig stehen. Auf:

Rechts um — kehrt!

machen sie die halbe Wendung und geben, ohne ein weiteres Commando abzuwarten, den Armen und Händen die nämliche Haltung wie vorher.

Soll indessen damit der Rückmarsch verbunden werden, so wird nach dem Worte Halt! keine Wendung gemacht, sondern der Lehrer commandirt:

In Front mit Richtung rechts, rückwärts — Marsch!
Der Rücktritt geschieht ebenfalls mit dem linken Fuße und zwar auf wohl auswärts gerichteter Fußspitze.

Sind die Schüler geübter, so kann der Lehrer, ohne erst Halt! zu commandiren, die halbe Wendung bei'm Vormarsch machen lassen, wobei er aber genau den Augenblick wahrzunehmen hat, in welchem die Schüler den linken Fuß niederzusetzen im Begriffe stehen, damit die Drehung des Körpers rechts herum auf beiden Fußspitzen vollzogen und mit dem linken Fuße sofort wieder angetreten werden könne. In demselben Augenblicke nehmen die Schüler die vorherige Haltung der Hände wieder an, und zugleich commandirt der Lehrer:

Fühlung — links!

Auch in den Rückmarsch kann ohne vorheriges Halt! aus dem Vormarsch übergegangen werden, zu welchem Zwecke der Lehrer commandiren wird:

Rückwärts — Marsch!

Auch hierbei wird das Commando: Marsch! in dem Moment auszusprechen sein, wo der linke Fuß auf den Boden gesetzt wird, worauf die Schüler sofort einen augenblicklichen Halt machen und die Körperschwere auf den rechten Fuß übertragen, während der Rücktritt mit dem linken Fuße unverzüglich wieder beginnt.

Soll aus dem Rückmarsche sogleich wieder in den Frontmarsch übergegangen werden, so ist zu commandiren:

Vorwärts — Marsch!

Das letzte Commandowort erfolgt ebenfalls wieder in demselben Augenblicke, wo der linke zurückschreitende Fuß den Boden berührt und die Körperschwere auf denselben gelegt wird. Auch bei diesem Wechsel entsteht ein augenblickliches Halten, während dessen die Körperschwere auf den rechten Fuß übergetragen wird, worauf der linke Fuß sofort wieder den Vormarsch beginnt.

Zugleich commandirt der Lehrer:

Richtung — rechts!

und sein

Halt!

beendigt diesen Marsch.

Rottenaufmärsche.

Sollen nun in Zügen die Rottenaufmärsche geübt werden, so wird eine Abtheilung, die unter 16 Mann enthält, diese Uebungen als ein Zug ausführen, oder der Lehrer kann sie, wenn sie 16 oder noch mehr Mann stark ist, in zwei bis drei, oder je nach Verhältniß der Stärke in noch mehr Züge theilen. Anfänglich wird der Lehrer wohlthun, wenn er nicht zu viele Züge anordnet.

Alle Aufmärsche geschehen im Geschwind- oder Trabschritte; der rechte oder linke Flügelmann, je nachdem rechts oder links aufmarschirt werden soll, ist der Stützpunkt, nach dem die Fühlung und Richtung bei'm Eintreten in die Aufmarsch-Linie genommen wird, indem die übrigen Schüler den Kopf nach ihm zu drehen. Nach genommener Richtung drehen sie denselben wieder geradeaus, und die schräge Haltung wird durch das Vornehmen der der Richtseite entgegengesetzten Schulter wieder aufgehoben.

Ist die Eintheilung geschehen, so commandirt der Lehrer entweder:

Zug, oder — sind mehre abgetheilt — in Zügen zu Zweien

— abgezählt!

Alsdann und zwar bei dem Rottenmarsche vorwärts auf der Stelle:

Zug (in Zügen) rottenweise rechts (links) — aufmarschirt!

worauf z. B. bei dem Aufmarsche rechts auf das letzte Commandowort die sämmtliche Mannschaft Achtelwendung rechts macht, mit Ausnahme des rechten Flügelmanns des ersten Gliedes, welcher anstatt der Achtelwendung eine Viertelwendung vollzieht. Der rechte Flügelmann des zweiten Gliedes (im Falle nämlich der Lehrer wegen der großen Anzahl der Schüler sich genöthigt gesehen hat, zwei Glieder zu bilden) bleibt stehen*).

Auf:

Marsch!

tritt Alles an, mit Ausnahme des Flügelmannes des ersten Gliedes. Jeder geht gerade vor sich hin, bis er an die Richtunglinie kommt; hier wendet er sich ein Achtel rechts und nimmt Richtung und Fühlung nach seinem Nebenmanne. Der zweite Schüler vom rechten Flügel hat zu diesem Behufe nur einen Schritt zu thun. Der rechte Flügelmann vom zweiten Gliede zieht sich hinter den Flügelmann des ersten Gliedes, an ihn schließen sich die übrigen Schüler des zweiten Gliedes. Fühlung und Richtung geschehen nach dem rechten Flügelmanne.

---

*) Die in den Gliedern hinter einander stehenden Schüler, z. B. Nr. 1. vom ersten Gliede und Nr. 1. vom zweiten Gliede, werden eine Rotte, und jene Schüler in diesem Augenblicke Rottenmänner, die ganze Uebung selbst daher auch Rottenaufmarsch genannt, welcher allerdings mit einem Gliede leichter als mit zwei Gliedern auszuführen ist, da der Lehrer diese Bewegungen in einem Gliede besser übersehen kann.

Der Lehrer und seine Gehilfen oder die beßten Schüler, welche als Offiziere fungiren, stellen sich auf den stehenden Flügel, machen Front gegen die Aufmarschlinie und besorgen die Richtung durch Winken der auswendigen erhobenen Hand; sie müssen dabei die ersten eingetroffenen Rotten scharf einzurichten suchen, damit sie den andern als Vorbild dienen können. Nachdem die letzte Rotte in die neue Frontlinie eingerückt ist, commandirt der Lehrer:

Augen g'rad' — aus!

Bei dem Rottenaufmarsche links findet allenthalben das Entgegengesetzte statt.

Sollen nun die Schüler in ihre ursprüngliche Stellung zurückgehen, so commandirt der Lehrer:

Zug (Mit Zügen) rottenweis rechts (links) rückwärts — aufmarschirt! — Marsch!

Auf: Aufmarschirt! macht der Flügelmann, nach welchem der Aufmarsch geschehen soll, links (rechts) um, die übrigen Schüler aber Dreiachtelwendung rechts (links) um; auf: Marsch! erfolgt der Antritt und nach Erreichung der Frontlinie durch die Dreiachtelwendung links (rechts) um die Herstellung der Fronte.

Schwenkungen.

Die Schwenkung ist eine Bewegung, mittels welcher sich eine geschlossene Frontlinie (ein Glied u. s. w.) innerhalb des Kreises seiner Standlinie um einen festen Punct, welcher der Drehpunct oder der innere Flügel genannt wird, bis in diejenige Front- oder Marschlinie kreisförmig bewegt, welche mit jener ersteren einen Winkel bildet.

Die Schwenkungen können eben sowohl auf der Stelle, als während des Marsches gemacht werden.

Die Schwenkung auf der Stelle geschieht, ohne daß die Schrittart erst ausdrücklich erwähnt wird, stets im Geschwindschritt. Im Marsche aber wird sie vorzugsweise in der Schrittart ausgeführt, in welcher marschirt wird. Soll sie jedoch in einer schnelleren Schrittart erfolgen, so muß es vom Lehrer besonders bemerkt werden.

Es giebt eine halbe Schwenkung, vermöge welcher der halbe Theil, eine Viertelschwenkung, vermöge welcher der vierte Theil, eine Achtelschwenkung, vermöge welcher der achte Theil, eine Sechszehntheilschwenkung, vermöge welcher der sechszehnte Theil des Kreises zurückgelegt wird.

Mit der Viertelschwenkung kann auch noch eine Achtel- oder Sechszehntheilschwenkung verbunden werden. Der Flügelmann des inneren Flügels dreht sich auf der Stelle mit dem linken Absatze — während der rechte Fuß den verhältnißmäßigen Schritttakt beibehält — in gleichem Maße und in gleicher Richtung, in welcher der äußere Flügel sich herumbewegt, dessen gut ausschreitender Flügelmann das

Maß, sowie die Richtlinie mit dem inneren Flügelmanne angiebt, wobei die Fühlung, welche verloren gegangen, nicht ängstlich, vielmehr in abgemessenen Schritten nach letzterem Flügelmanne zu suchen ist.

Das Zurückbleiben oder Vorprallen ist dabei hauptsächlich zu vermeiden.

Fühlung und Richtung sind jedesmal nach dem inneren Flügel zu nehmen. Ist die Frontlinie oder das Glied nach beendigter Schwenkung aus der Richtung gekommen, so ist selbige so lange nach dem Flügel, welcher während der Schwenkung der innere war, zu halten, bis eine Aenderung anbefohlen wird. Der Lehrer kann die Schwenkung am beßten von dem inneren Flügel aus beobachten.

Zur Schwenkung auf der Stelle commandirt der Lehrer:

Schwenkung rechts! (links!) — Marsch!

Das erste Commando ist die Ankündigung zur Rechts- oder Linksschwenkung. Auf das Commando:

Marsch!

treten Alle, wenn die Schrittart nicht besonders bezeichnet wird, im Geschwindschritt an, wobei sie mit Ausnahme des inneren Flügelmannes, der seinen Kopf nach dem äußeren Flügel dreht, zu gleicher Zeit den Kopf nach dem inneren Flügel wenden.

Nachdem eine Viertel- oder noch größere Schwenkung gemacht worden ist, commandirt der Lehrer:

Halt!

Sofort ist die Schwenkung beendigt, und der Kopf wird wieder geradeaus gewendet.

Zur Schwenkung während des Marsches wird commandirt:

Schwenkung rechts! (links!) — schwenkt!

Wird keine Schrittart besonders angegeben, so erfolgt die Schwenkung in der bereits stattgefundenen Gangart, wobei der innere Flügelmann sich, mit dem äußeren Flügel im Schritttakte bleibend, auf der Stelle bewegt, und die Uebrigen, je näher sie dem inneren Flügel sind, desto mehr ihre Schritte verkürzen, da die Näheren in derselben Zeit einen kleineren Raum zurückzulegen haben als die Entfernteren.

Auf das Commando:

gerad' — aus!

wenden Alle die Köpfe geradeaus und schreiten gleichmäßig mit einem hörbaren Schritte in geradem Frontmarsche fort. Der Lehrer versäume dabei nicht, zunächst die Fühlung anzuzeigen.

Ebenfalls kann im Marsche durch dieses Vornehmen der Schultern geschwenkt werden, indem der Lehrer commandirt:

Rechte (linke) Schulter — vor!

beginnt auf: vor! die Schwenkung, bei der nach rechts z. B. mit dem rechten Flügel, wobei der linke Flügel auf seinem kleinen Bogen seine Schritte in dem Verhältnisse einzieht, in welchem der äußere, der einen größeren Bogen zu beschreiben hat, sie verlängert, so daß beide zu gleicher Zeit in die anzunehmende Marschrichtung eingehen. Sind nun beide Flügel im Begriff, diese Richtung zu nehmen, so commandirt der Lehrer:

g'rad — aus!

worauf dann die oben gegebenen Regeln in Anwendung zu bringen sind.

Will der Lehrer die Schüler aus einander gehen lassen, so commandirt er:

Tret't ab!

worauf sie drei Schritte vormarschiren und auseinander gehen.

Die hier vorgeschriebenen Gangübungen werden wohl genügen; will der Lehrer weiter gehen und militärische Evolutionen machen lassen, so bleibt ihm dieß überlassen, nur vergesse er nicht, daß der Zweck dieser Uebungen nicht darauf hinauslaufen soll, Soldaten auszubilden, sondern dem Körper seiner Schüler eine gute Haltung, einen leichten, gefälligen und graciösen Anstand zu geben und ihn auf eine weniger anstrengende Weise zu stärken.

Laufübungen.

Das Laufen ist die schnellste Fortbewegung des Körpers aus eigenen Kräften. Je nachdem es dabei mehr auf die Schnelligkeit oder auf die Dauer abgesehen ist, kann man einen Schnell- und einen Dauerlauf unterscheiden. Beide Arten dürfen nicht in regelloses Rennen ausarten, wozu sich leicht Veranlassung und Neigung findet. Im Allgemeinen sind auch bei'm Laufen dieselben Regeln zu beobachten, wie bei'm Gehen, besonders was die Haltung des Oberkörpers anbelangt. Auch bei'm Laufen dürfen die Schritte nicht zu groß gemacht werden, und der Niedertritt muß leicht und auf die Fußballen geschehen. Die Arme dürfen bei'm Laufen nicht bewegt oder umhergeschleudert werden.

Da das Laufen eine gesunde und stärkende Körperbewegung ist und vorzüglich die Fuß- und Kniegelenke in Anspruch nimmt, diese gelenk und gefügig macht, so werden auch öfters dergleichen Uebungen anzustellen sein. Es versteht sich von sebst, daß dabei Maß gehalten und die Kräfte eines jeden Schülers berücksichtigt werden

müssen. Bei'm Wettlaufen hat man daher stets die Schüler von gleichem Alter, gleicher Größe und gleichen Kräften zusammenzustellen.

Die dabei zu beobachtenden Vorsichtsmaßregeln sind bekannt. Das Trinken während der gymnastischen Uebungen und nach denselben ist überhaupt nicht gestattet, und der Lehrer hat nur darauf zu sehen, daß den Schülern die Gelegenheit, sich ein Getränk zu verschaffen, benommen werde. Ferner gebe der Lehrer nicht zu, daß ein erhitzter Schüler sich setze oder auf den Boden lege, sondern er nöthige ihn, einen Rock oder Mantel umzuhängen und sich durch Umhergehen eine mäßige Bewegung zu machen.

Die Bahn muß mit Sand bestreut und wenigstens 15 bis 20 Ellen breit und das Ziel, nach welchem gelaufen werden soll, durch einen festen, deutlich sichtbaren Gegenstand bezeichnet sein.

Der gerade Schnelllauf.

Zu diesem wird der Lehrer eine kleinere Anzahl von Schülern mit Zwischenraum antreten lassen. Das Ziel, nach welchem sie um die Wette laufen sollen, ist in gerader Linie vor ihnen zu befestigen oder der Lehrer kann sich selbst als Zielpunct aufstellen. Man beginne mit einer Entfernung von etwa hundert Schritten und rücke das Ziel nicht leicht über zweihundert Schritte hinaus. Auf ein gegebenes Zeichen laufen die aufgestellten Schüler alle zugleich ab, und derjenige, welcher, ohne während des Laufens in Unregelmäßigkeiten zu verfallen, zuerst am Ziel anlangt, ist der Sieger.

Der Dauerlauf.

Hier kommt es besonders auf die Ausdauer im Laufen an, und derjenige Schüler, welcher am längsten läuft, ohne an Schnelligkeit hinter den andern zurückzubleiben, ist der Sieger.

Der Dauerlauf kann einzeln und auch von einer mit Zwischenraum aufgestellten Reihe von Schülern geübt werden. Es ist zu bemerken, daß man bei einem solchen Laufe die Kräfte sparen muß; man darf daher nicht gleich bei'm Beginn aus allen Kräften laufen, sondern muß aus einer gemäßigten Bewegung nach und nach in eine immer schnellere übergehen, bis man sich ermüdet fühlt. Laufen die Schüler in Reih' und Glied mit Titthaltung, so wird ein jeder, sobald er sich erschöpft fühlt, austreten. Der zuletzt übrigbleibende ist der Sieger.

Man kann auch rückwärts laufen lassen, jedoch nur dann, wenn zuvor alle Hindernisse von der Bahn auf's Sorgfältigste entfernt sind.

Der Stablauf zu Dreien.

Zwei im Laufen Geübtere fassen einen 4 bis 5 Fuß langen Stab bei den Enden, der eine mit der rechten, der andere mit der linken Hand, der dritte, welcher eingeübt werden soll, ergreift den Stab mit beiden Händen in der Mitte, die Nägel abwärts gewendet. Alle drei stellen sich zum Laufe bereit, und auf das Zeichen des Lehrers

laufen sie zusammen ab. Die beiden Geübteren müssen Sorge tragen, daß der Dritte sich nicht erschöpfe und gleichen Schritt halte.

Der Kreislauf.

Der Lehrer stellt sich in die Mitte der Schüler und läßt sie bald rechts, bald links, ohne Unterbrechung, in einem Kreise hinter einander um sich herumlaufen, damit sie in raschem Laufe kurze und schnelle Wendungen mit Sicherheit machen lernen.

Der Schlängellauf

wird auf der Schlängelbahn, welche entweder etwas vertieft oder durch Sand von einer besonderen Farbe bezeichnet ist, vorzüglich deßhalb angestellt, um den Körper in schnellen und geschickten Wendungen zu üben.

Diese Bahn kann auch auf die Art hergestellt werden, daß entweder in Entfernungen von drei, vier oder fünf Schritten kleine Pfähle in den Boden geschlagen, oder daß abwechselnd ein Theil der Schüler in den eben angegebenen Abständen von einander aufgestellt wird, um welche der andere Theil den Schlängellauf übt, was jedenfalls am leichtesten und zweckmäßigsten ist. Taf. I. Fig. 17.

Zum Wett- oder Schnelllaufe auf der Schlängelbahn wird eine Anzahl von Schülern etwa vier Schritte hinter einander aufgestellt. Auf das Zeichen des Lehrers beginnen sie alle zugleich den Lauf, und derjenige, welcher aus Ungeschicklichkeit über die Bahn hinaustritt, ist verbunden, abzutreten; ebenso muß derjenige abtreten, welcher von dem ihm nachfolgenden Schüler dermaßen erreicht worden ist, daß dieser ihm einen sanften Schlag auf die Schulter geben konnte. Der zuletzt auf der Bahn Uebriggebliebene ist der Sieger. Auch auf die Dauer kann der Schlängellauf in derselben Weise geübt werden, wie der gerade Lauf.

Der Zickzacklauf

wird eben so auf einer Bahn, die mit scharfen Winkeln versehen ist, geübt. Dieser Lauf, wobei die Schüler zu noch schärferen Bewegungen als bei'm Schlängellaufe gezwungen sind, hat den Nutzen, daß sie ihren Körper recht in die Gewalt bekommen. Die Bahn zum Zickzacklaufe kann man eben so, wie die zum Schlängellaufe, durch eingeschlagene Pfähle oder in eben solchen Entfernungen aufgestellte Schüler bezeichnen. Taf. I. Fig. 18. Bei'm Schlängellaufe laufen diejenigen, welche ihn ausführen, um die aufgestellten Schüler, bei'm Zickzacklaufe aber kommen sie nur bis an dieselben heran, machen einen momentanen Halt und wenden sich dann plötzlich um.

Der Hinklauf

ist das Forthüpfen auf einem Fuße, geradeaus oder im Kreise, vor-, rück- und seitwärts. Derjenige Fuß, auf welchem sich der Körper fortschnellen soll und welcher vielleicht einer Kräftigung bedarf, wird vom Lehrer bezeichnet, und der andere entweder mit gebogenem Kniee

rückwärts gelegt oder vorwärts gestreckt. Auf diese Weise kann auch der Wett- und Dauerlauf angeordnet werden.

Das Springen.

Das Springen gehört im Allgemeinen zu denjenigen gymnastischen Uebungen, welche unverkennbar nützlich auf den menschlichen Körper einwirken. Es verleiht demselben und besonders den unteren Gliedern Muskel- und Schnellkraft und bringt Gelenkigkeit und Gewandtheit hervor. Eben deshalb ist es auch dem Gymnastiker unentbehrlich, indem dadurch der Weg zu den übrigen gymnastischen Uebungen gebahnt wird. Im gemeinen Leben ist das Springen oft von dem größten Nutzen, und Der, welcher darin geübt ist, kann sich aus Gefahr retten oder auch Andern zu einem rettenden Engel werden.

Reifenspringen.

Die Schüler stellen sich, den Reifen in der rechten Hand haltend, zu einem, bei einer größeren Anzahl zu zwei Gliedern auf (im letzteren Falle aber müssen die Glieder 16 Schritte von einander entfernt sein) und zählen sich zu Vieren ab. Auf das Commando:

Eins, Zwei und Drei — Vorwärts — Marsch!

bleiben alle Vier stehen; die Einsen gehen 12 Schritte, die Zweien 8 Schritte und die Dreien 4 Schritte vor und richten sich mit Beibehaltung des dadurch entstandenen Zwischenraumes nach dem Ermessen des Lehrers rechts oder links ein. Auf das Commando:

Bringt die Reifen — vor!

wird der Reifen mit beiden Händen so erfaßt, daß die Nägel nach unten gerichtet, die Hände ungefähr drei Zoll von einander entfernt, die Arme in der Höhe der Brust geradeaus gestreckt sind und der obere Theil des Reifens ein wenig nach vorwärts gesenkt ist. Taf. II. Fig. 25. Auf das Commando:

Von unten mit einem einfachen Durchschlag auf — geschnellt!

drehen die Schüler die Reifen pfeilschnell in demselben Augenblicke, wo sie mit losgelassenen Knieen sich aufschnellen, zwischen den Boden und die Füße hindurch und beschreiben so mit denselben einen Kreis über den Kopf hinweg. Auf das Commando:

Mit einem doppelten Durchschlag auf—geschnellt!

machen sie diese Bewegung zweimal, und eben so auf das Commando:

Mit einem dreifachen Durchschlag auf—geschnellt! dreimal. Nach dem Commando:

Ununterbrochen auf—geschnellt!

findet dasselbe nunmehr so lange statt, bis des Lehrers Halt! ertönt, worauf die Reifen in die ursprüngliche Lage gebracht, und auf:

Beigezogen!

wieder herunter an die rechte Seite genommen werden.

Sodann läßt der Lehrer durch das Commando:

Bringt die Reifen vor!

die Reifen wieder vornehmen und commandirt weiter:

Von oben mit einem einfachen Durchschlag auf—geschnellt!

Die Reifen werden über den Kopf und so von hinten zwischen den Boden und die aufhüpfenden Füße durchgedreht und dann wieder in die vorige Lage gebracht. Diese Uebung läßt der Lehrer ebenfalls wieder doppelt, dreifach ꝛc. ausführen.

Haben die Schüler nicht so viel Zwischenraum, daß sie die Uebungen mit ausgestrecktem Arme und Reifen machen können, ohne ihren Nebenmann zu berühren, so muß sie der Lehrer die Viertelwendung rechts (links) machen lassen, und commandirt sodann:

Bringt die Reifen rechts (links) seitwärts — hoch!

worauf der Reifen mit gestrecktem Arme seitwärts erhoben, Taf. II. Fig. 26, und alsdann dieselben Uebungen mit den verschiedenartigen Durchschlägen von der Seite gemacht werden. Haben die Schüler diese Uebungen beendigt, die Front wiederhergestellt und die Reifen beigezogen, so commandirt der Lehrer:

Bringt die Reifen vor!

Mit einem doppelten Durchschlag und einem einfachen Auffsprung auf—geschnellt!

worauf die Schüler von unten oder, wenn es besonders befohlen worden ist, von oben den Reifen zweimal um den Körper drehen müssen, ehe der Niedersprung erfolgt. Diese Uebung verlangt jedoch äußerst gewandte Schüler.

Erhebt den rechten (linken) — Fuß!

Hierauf erfolgen die früher beschriebenen Uebungen, welche nun auf einem Fuße ausgeführt werden.

Mit einem halben Umschwung auf — geschnellt!

Die Schüler schnellen sich mit einer halben Drehung des Körpers vom Boden auf, während der Reifen um den Körper geschlagen wird, und ebenso wieder zurück.

Mit einem ganzen Umschwung auf — geschnellt!
Die Schüler machen während des Durchschlags die ganze Drehung. — Diese beiden Uebungen können auch später auf einem Fuße gemacht werden.

Um das Springen während des Forthüpfens zu üben, commandirt der Lehrer:
Richtung rechts! (links!) Durchschlag von unten (von oben!) vorwärts — Marsch!

Die Schüler hüpfen successive, taktmäßig und gut gerichtet so lange fort, bis des Lehrers Halt! diese Uebung zu unterbrechen befiehlt. Soll dieses rückwärts geübt werden, so mache der Lehrer die Schüler vorher ja darauf aufmerksam, daß sie den Niedersprung stets nur auf die äußerste Fußspitze nehmen, weil sie sonst leicht das Uebergewicht bekommen und Schaden leiden könnten. Auch diese Uebung kann auf dem einen oder dem anderen Fuße allein gemacht werden.

Zusammengesetzte Sprünge, d. h. solche, wo der Schüler durch den Reifen und zugleich über einen Graben oder eine Schnur springt, dürften nur von den Geübteren auszuführen sein.
Auf das Commando:

Eingerückt — Marsch!

gehen sämmtliche Schüler in ihre Glieder zurück und stellen die Frontlinie wieder her. Auf das Commando:

Tret't — ab!

gehen dieselben auseinander.

Das Grabenspringen.

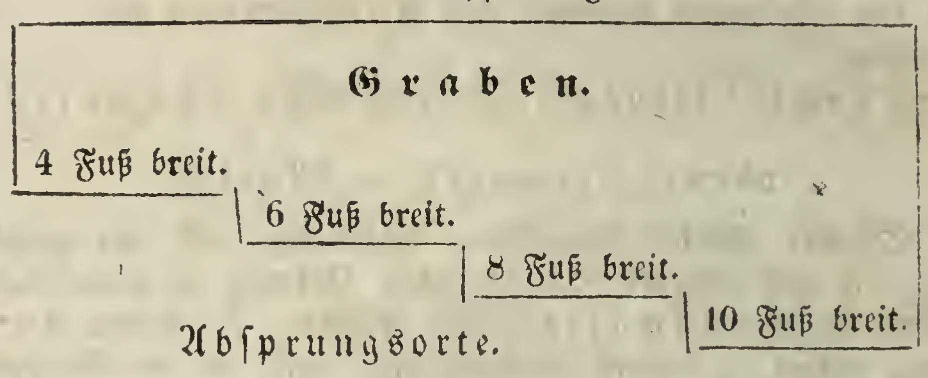
Einrichtung dazu in einem Saale.

Will man das Grabenspringen in einem Saale ausüben lassen, so bezeichnet man den Ort, von wo aus gesprungen werden soll, mit einem starken Striche von Kreide o. dgl. der Quere nach. Man kann auch für die Dauer einen schwarzen Strich von Firniß machen lassen, ungefähr 2 bis 4 Zoll breit. Der Ort des Niedersprungs ist relativ, denn die Entfernung des Absprunges vom Niedersprunge richtet sich ganz nach den Talenten und Kräften der Springenden. Der Lehrer treffe daher im Saale folgende Einrichtung: Vom Absprungsort mißt man genau 4 Fuß ab und markirt einen ½ Zoll breiten Strich zum Niedersprunge, dann 2 Fuß davon entfernt wieder einen solchen, und so fahre man von Fuß zu Fuß bis zu 12 Fuß fort.

Die Fuße werden allemal bei'm Ausgange der Striche markirt. An der Stelle des Striches, bis zu welchem gesprungen werden soll, muß eine ¼ Elle hohe Strohmatratze aufgelegt werden.

Einrichtung im Freien.

Ist zu dem Grabenspringen ein freier Platz bestimmt, so wird der Ab- und Niedersprung durch eine ½ oder ¾ Elle haltende Vertiefung markirt. Der Graben bildet folgende Figur:



Die verschiedenen Absprungsorte sind, so tief als der Graben ist, mit einer Pfoste, in welche einige Pfähle eingefalzt sind, versehen und gehörig befestigt. Diese muß genau mit dem Boden ausgeglichen und abgeschärft sein, damit weder der Boden, noch die Pfoste hervorstehe. Der Boden selbst muß aber auch bei'm Absprunge so fest als möglich gerammt sein. Sicherer ist es, wenn man auf die so eben beschriebene Pfoste eine zweite, ungefähr 8 bis 12 Zoll breite, so auflegt und befestigt, daß dieselbe mit ersterer genau abschneidet und nach hinten zu, wo sie auf den Boden zu liegen kommt, sich einen halben Zoll in denselben hineinsenkt.

In den Graben selbst wird klarer Sand, wenigstens ½ Elle hoch, aufgeschüttet, damit, wenn ein Schüler etwa während des Sprunges hineingleiten sollte, derselbe nicht beschädigt werde. Der Ort des Niedersprunges muß weich, von lockerer Erde oder lockerem Sande sein. Durch vieles Springen wird sich diese Bodenmasse in den Graben hineinsenken, daher ist vor jeder Springstunde der Niedersprungsort auszugleichen. Steine und überhaupt harte Gegenstände müssen von allen diesen Punkten entfernt werden.

Vorsichtmaßregeln.

Der Lehrer stelle sich zur linken Seite des Absprungsortes. Rechts und links auf dem Platze des Niedersprunges müssen ebenfalls zwei zuverlässige und kräftige Personen stehen, und ebenso müssen wenigstens zwei dazu geeignete Personen vor dem Niedersprungsorte sich befinden. Die erste Vorsichtmaßregel ist deshalb nothwendig, weil sehr häufig bei'm Absprunge der Springende ausgleitet. Geschieht die Uebung im Saale, so kann durch Hinstreuen von Colophonium verhütet werden, daß der Springende ausgleite. Die beiden Personen am Niedersprunge müssen die inwendigen Hände stets in Bereitschaft halten, damit sie bei einem möglichen Abgleiten dem Springenden

sofort Hilfe leisten können. Diejenigen, welche vor dem Niedersprungsorte stehen, müssen ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Springenden richten, damit derselbe nicht zwischen ihnen durchgleite und dadurch gefährlich stürze.

Hilfen.

Der Lehrer kann dem Springenden, damit derselbe die erforderliche Schwungkraft schneller gewinne, mittels eines Druckes der rechten Hand, welche er an das Gesäß des Schülers anlegt, eine Hilfe geben. Eine noch wirksamere Hilfe ist es aber, wenn der Lehrer einen solchen Schüler, der gar keine Sprungkraft besitzt, in demselben Augenblicke, wo er abspringt, außer dem, daß er ihm mit der rechten Hand einen Druck giebt, ihn noch mit der linken Hand am linken Oberarme erfaßt und ihn so gleichsam gehoben über den Zwischenraum hinwegspringen läßt.

Das Springen selbst im Allgemeinen zerfällt in:

1) Sprünge mit Anlauf (dieselben auf einem Fuße),
2) Sprünge mit Vorsprung, und
3) Sprünge von der Stelle mit Absprung.

1) Sprünge mit Anlauf.

Bei den Sprüngen mit Anlauf stellen sich die Schüler ungefähr 8 bis 12 Schritte vor dem Absprungsorte mit der gewöhnlichen guten Haltung auf. In dem Augenblicke, wo einer derselben anlaufen will, giebt er ein Zeichen mit beiden Händen, indem er in dieselben klatscht, und schreitet sogleich mit dem linken Fuße zum Anlaufe vor. Der Anlauf geschieht in kurzem Trabe. Angekommen am Absprungsorte, schnellt er sich mit dem linken (rechten) Fuße vom Boden ab. Bei dem Ab- und Niedersprunge darf durchaus kein Stillstand erfolgen. Während sich der rechte (linke) Fuß vorwärts gestreckt über den Gegenstand hinweg zu bewegen sucht, wird der linke (rechte) blitzschnell nach gethanem Absprunge gestreckt nachgezogen. Der Niedersprung muß unbedingt auf den Ballen geschehen. Der Oberkörper darf bei'm Niedersprunge durchaus nicht zurückfallen, sondern muß sich etwas vorwärts neigen; doch darf letzteres nicht zu sehr geschehen, sonst würde sich der Springende entweder mit den Knieen an die Brust oder an das Gesicht stoßen, oder wohl gar mit dem Gesichte und der Brust auf den Boden hinfallen.

Außerdem ist noch darauf zu sehen, daß der Springende den Mund fest schließe, die Zunge nicht herausbringe oder sich in die Lippen beiße, auch weder spreche, noch lache, den Anlauf aber leicht, mit guter Haltung und auf den Fußspitzen vollziehe. Alles Gehen über den Anlauf ist streng zu untersagen.

Sprünge mit Anlauf auf einem Fuße.

Die Entfernung ist eben so, wie bei Nr. 1. anzunehmen, und es findet bei dieser Uebung nur der Unterschied statt, daß der Anlauf

wechselsweise bald mit dem linken, bald mit dem rechten Fuße, und ebenso der Absprung vollzogen wird. Der Niedersprung dagegen findet ganz so statt, wie bereits oben beschrieben.

2) Sprünge mit Vorsprung.

Hierbei schnellt sich der Schüler mit losgelassenen Knieen und geschlossenen Fersen, ungefähr 1½ Fuß vom wirklichen Absprungsorte entfernt, vom Boden auf und zum wirklichen Absprungsorte vor. Dort angekommen, wird dieses unverzüglich und mit aller Kraft noch einmal wiederholt, und auf diese Weise der Körper mit geschlossenen Füßen und losgelassenen Knieen über den Zwischenraum geschnellt; jenseits, auf dem Niedersprungsorte, wird mit beiden Füßen zugleich Boden gefaßt.

3) Sprünge mit Absprung allein.

Hier schnellt sich der Springende mit voller Kraft vom Boden ab, so daß er im Stande ist, mittels dieses Absprunges seinen Körper mit geschlossenen Fersen und losgelassenen Knieen über den Zwischenraum hinwegzuschwingen. Der Niedersprung findet wie gewöhnlich statt.

Stabspringen über den Graben.

Der Stab, der hierzu dienen soll, ist am beßten ein junger, schlankgewachsener, getrockneter und geschälter Fichtenstamm, welcher am dickſten Ende ungefähr zwei Zoll stark ist. Wenn derselbe an manchen Stellen nicht ganz glatt und rund sein sollte, so kann man ihm hier und da durch Abhobeln nachhelfen. Am stärkeren Ende, welches auf den Boden aufgesetzt wird, muß er etwas zugespitzt werden, damit er desto sicherer auf den Boden gestemmt werden könne. Um jedoch diese Springstäbe nicht allein zum Springen auf ebenem Boden, sondern auch über breite Graben benutzen zu können, — wozu spitzige Stäbe nicht rathsam sind, — kann man solche am starken Ende mit einem eisernen Beschläge versehen, das sich in zwei nicht gar zu scharfe, etwa vier Zoll von einander entfernte Spitzen endigt. Diese Vorrichtung stellt dem Boden eine ziemlich breite Fläche entgegen, und so kann man auf diese Weise auch über Gräben, die einen schlammigen Boden haben, springen, weil man sich dadurch vor dem Einsinken ziemlich gesichert hat. Freilich muß bei einer solchen Vorrichtung der Stab so gesetzt werden, daß die beiden Spitzen nicht nach dem Springenden zu gerichtet, sondern quer neben einander zu stehen kommen.

Die Länge des Stabes muß der Größe des Springenden, sowie der Tiefe des Grabens angemessen sein, sie kann daher 4 bis 6 und noch mehr Ellen betragen. Es ist vorzüglich darauf zu sehen, daß der Stab von fester Beschaffenheit und nicht splitterig sei. Knistert ein Stab bei'm Sprunge, so darf er nicht mehr in Gebrauch genommen werden.

Wenn das Stabspringen beginnen soll, so stelle man den Anfänger vor den Graben, wo er am schmalsten ist, lasse ihn den Stab in denselben einsetzen und mit der Rechten, den Daumen nach oben gerichtet, so fassen, daß sie etwas über den Kopf zu liegen kommt, und mit der Linken, den Daumen nach unten gehalten, so, daß sie ungefähr in gleicher Höhe mit den Hüften sich befindet. Der linke Fuß steht auf dem Ufer, der rechte einen Schritt dahinter. Der Fuß, welcher an der Seite der unteren Hand steht, muß allemal den Abstoß geben, hier also der linke. Das ganze Gewicht des Körpers liegt auf dem Stabe, und also gestützt, schwingt sich der Springende auf den entgegengesetzten Rand des Grabens. Dabei geht der Körper nahe neben dem Stabe weg, so daß derselbe links bleibt, und dreht sich so, daß er bei'm Niederspringen auf das jenseitige Ufer mit dem Gesichte wieder nach dem Ufer zu gerichtet ist, von welchem er absprang. Um den Sprung so viel als möglich zu vergrößern, müssen die Füße gut vorwärts geschleudert werden.

Der Anfänger beobachte hierbei vorzüglich die Regel, den Körper im Sprunge mehr an den Stab zu schmiegen und denselben ja nicht mit gestreckten Armen von sich entfernt zu halten. Der sich Uebende wiederhole diesen Sprung öfters und suche nach und nach die Beine während desselben an einander geschlossen immer höher zu schwingen, wobei er auch nach und nach die Hände immer höher an den Stab legt.

Das Springen mit Anlauf ist schwieriger, weil es dabei besonders darauf ankommt, immer sogleich mit Fuß und Stab in einem und demselben Augenblicke auf den rechten Punkt zu kommen; es muß daher nur nach und nach erlernt werden.

Zu dem Ende stellt man sich mit dem rechten Fuße einen Schritt vor den Graben, hebt den linken und den Stab zu gleicher Zeit und setzt sie auch beide in demselben Augenblicke nieder, den Stab in den Graben, den Fuß auf die Schwelle des Absprungs, stößt ab und schwingt sich so um den Stab auf den jenseitigen Rand des Grabens. Hierauf versucht man dasselbe mit einem Anlaufe von zwei, drei und endlich mehren Schritten, um allmählig immer sicherer das richtige Einsetzen des Fußes zu lernen. Der Stab muß bei'm Anlaufe stets in der Richtung des Sprunges und wagerecht gehalten werden; wird der Springstab anders getragen, so wirkt dieß hemmend auf den Schwung und bringt den Schüler leicht aus dem Gleichgewichte. Je höher der Körper gestreckt vorausgenommen wird, desto vollkommener ist der Sprung. Der Gymnastiker bestrebe sich, es wo möglich dahin zu bringen, daß der Körper noch über der Spitze des Stabes schwebe.

Das Maß bei'm Weitsprunge ist zwei bis drei, und sogar vier Leibeslängen. Je weiter der Sprung, desto stärker muß der Anlauf sein. Springt man weit, oder ist der Graben tief, so müssen die Stäbe auch länger und verhältnißmäßig stärker sein.

Sind die Schüler geübter, so kann man sie auch in einer Reihe vor dem Graben aufstellen und auf ein Commando zu gleicher Zeit Anlauf nehmen lassen.

Noch ist zu bemerken, daß das oben beschriebene Stabspringen im Saale nicht gut ausgeführt werden kann, weil der Stab in demselben schwer Boden fassen und leicht ausgleiten würde.

Das Hochspringen.

Schnur-, Stangen- oder Barrière-Springen.

Geschieht das Schnurspringen in einem Saale, so sind dazu zwei Säulen erforderlich, welche, damit sie fest stehen, unten mit einem Kreuze versehen oder in den Boden eingeschraubt werden müssen. Im Freien werden diese Säulen in den Boden fest eingerammt. Sie sind ungefähr 12 bis 16 Fuß von einander entfernt und haben Löcher, welche in der Höhe einer Elle, vom Boden gerechnet, anfangen und von zwei zu zwei Zoll Entfernung bis zur Höhe von 2 Ellen steigen können. In diese Löcher werden eiserne oder auch hölzerne glatte Bolzen gesteckt, über welche eine Schnur oder auch eine ungefähr 1 Zoll breite Borte, an deren Enden zwei Säckchen, mit Sand gefüllt, sich befinden, so gelegt wird, daß sie bei der geringsten Berührung hinabgleitet, ohne daß der Springende in derselben hangen bleibt. Der Niedersprungsort ist im Saale mit einer früher beschriebenen Matratze, im Freien entweder ebenfalls mit einer solchen, oder mit klarem, wenigstens ½ Elle hoch aufgeschütteten Sande versehen. Der Absprungsort richtet sich ganz nach der Höhe des Sprunges. Die

Vorsichtmaßregeln

sind ganz dieselben, wie bei'm Grabenspringen; jedoch ist der größeren Sicherheit wegen vor der Schnur, der Barrière rc. bei'm Absprungsorte außer dem Lehrer noch auf der rechten Seite ein Gehilfe anzustellen. Statt der Schnur oder Borte kann man, wie dieß schon aus der Ueberschrift hervorgeht, sich auch einer nicht zu starken Stange bedienen, oder einige schwache Breter zusammenfalzen lassen, welche an oberwähnte Bolzen niedrig oder hoch, den Kräften der Springenden angemessen, so gehängt werden, daß diese bei der geringsten Berührung auf den Boden niederfallen.

Die Sprünge selbst

zerfallen ganz so, wie die Grabensprünge, in Sprünge mit Anlauf, Sprünge mit Vorsprung und Sprünge mit bloßem Absprung. Bei allen diesen Sprüngen aber ist die Schnellkraft vorzüglich zu verdoppeln, damit der Körper die nöthige Höhe erreiche und sich so über den bestimmten Gegenstand schnelle.

Der Niedersprung ist ebenfalls der schon früher beschriebene. Um dem Springenden die Vortheile schneller einzuprägen, so erlaube man ihm, bei'm Springen mit Anlaufe sich mit seiner linken Hand am

Absprungsorte anfänglich auf die rechte Schulter des Lehrers zu stützen und die Füße so über den bestimmten Gegenstand hinwegzuschnellen.

Bei dem Springen mit Vorsprung und bloßem Absprung zähle der Lehrer anfänglich 1, 2, 3; auf 3 giebt er dem Springenden, indem er ihn mit der rechten Hand über dem Kreuze ergreift und mit der linken Hand am Oberarme hebt, eine Hilfe.

Das Stabspringen in die Höhe.

Hierzu ist keine andere Vorrichtung nöthig als die bei'm Schnurspringen, nur mit dem Unterschiede, daß sie höher sein muß. Der Hochsprung ist schwieriger als der Weitsprung, denn es muß allemal ein heftiger Anlauf von 12 bis zu 16 Schritten genommen werden, und je näher man dem Aufschwungsorte kommt, desto rascher müssen die Schritte gemacht werden. Dabei darf aber, wie schon erwähnt worden ist, der ab- und aufspringende Fuß die richtige Stelle nicht verfehlen.

Je höher der Schwung, desto höher werden auch die Hände an den Stab gelegt. Ist z. B. die Höhe des Sprunges zwei Ellen, so muß auch die untere Hand zwei Ellen hoch an den Stab gelegt werden. Die obere Hand richtet sich nach der unteren. Das Einsetzen und Aufschwingen muß immer auf einmal geschehen; denn nur so kann die Kraft der unteren und oberen Glieder gehörig zusammenwirken und der leichteste und höchste Sprung zu Stande kommen.

Hat der Schüler den Anlauf genommen, richtig eingesetzt und abgestoßen, so schwingt er seinen auf den Stab gestützten Körper so auf, daß er über die Schnur hinweg auf der andern Seite wieder niederspringt, und zwar so, daß sein Gesicht wieder dahin gerichtet ist, woher er kam. Während des Aufschwunges muß er daher die Knie- und Hüftgelenke krümmen und den Körper wenden; dieses muß geschehen, während die Füße seitwärts hinaufgeschwungen sind. Hat der Körper den höchsten Punct der Schnur erreicht, so muß die Wendung auch geschehen sein, denn von diesem Augenblicke an muß derselbe sich ganz strecken und der Niedersprung, wie gewöhnlich, auf beide Fußspitzen zugleich erfolgen.

Setzt der Springer die linke Hand unten an, so muß er auch mit dem linken Fuße abspringen, und der Körper schwingt sich nun so, daß er den Stab zur Linken behält; setzt er aber die rechte Hand unten an, so muß er auch mit dem rechten Fuße abspringen, und es schwingt sich der Körper dann so um, daß er den Stab zur Rechten behält.

Es ist noch zu erwähnen, was der Springende mit dem Stabe beginnt, wenn er sich mit Hilfe desselben in die Höhe geschwungen hat. Entweder läßt er ihn, wenn der Körper den höchsten Punct erreicht hat, los und giebt ihm mit der Hand einen kleinen Stoß, wodurch er seitwärts zurückfällt, oder er nimmt ihn mit fort über die Schnur, was jedoch schwieriger ist. Im letzteren Falle hebt, nachdem der Körper die höchste Höhe erreicht hat und der Niedersprung beginnt, die untere Hand den Stab und die obere drückt ihn nieder. Dadurch

dreht sich der untere Theil des Stabes nach oben, der obere Theil hingegen nach unten, und der Springende hat ihn, wenn er auf dem Boden ankommt, verkehrt im Arme.

Auf diese Art lasse man den sich Uebenden allmählig über die immer höher gespannte Schnur springen.

Uebungen auf einem auf der Erde liegenden Baume und dem Schwebebaume.

Diese Uebungen dienen dazu, daß der Körper im Balanciren oder Wagehalten Fertigkeit erlange. Das Wagehalten besteht in der Geschicklichkeit, sich auf einer schmalen und schwankenden Fläche im Gleichgewichte zu halten, und es sind die dahin abzweckenden Uebungen auf dem Schwebebaume vorzüglich dazu geeignet, um dem Körper Gewandtheit, Schnelligkeit und Biegsamkeit zu geben. Aber sie geben nicht nur den Gliedern und Muskeln Festigkeit, sondern sie stärken auch die Nerven und härten sie gegen den Schwindel ab. Auch in besonderen Fällen und Lagen des Lebens können die durch diese Uebungen erlangten Fertigkeiten einem Knaben, welchem Stande und Berufe er sich auch widme, vom größten Nutzen sein. Denn wer vermag die Wechselfälle des Lebens zu berechnen! Jeder kann einmal in die Nothwendigkeit versetzt werden, schroffe Pfade, schmale, an Abgründen hinlaufende Wege, schwankende Stege oder hohe Ufer betreten zu müssen, und wie leicht kann da der Ungewandte verunglücken, der Schwache und Ungeübte vom Schwindel befallen werden und die Gesundheit oder das Leben einbüßen, während dagegen der gymnastisch Gebildete, sich seiner Kraft bewußt, mit Muth und Besonnenheit darüber hingeht.

Bevor man aber diese Uebungen auf dem Schwebebaume beginnt, sind verschiedene Vorübungen nöthig, vor Allem aber die

auf einem auf der Erde liegenden Baume.

Hierzu nimmt man einen geschälten, aber unbehauenen Baumstamm, welcher am stärksten Ende $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Elle im Durchmesser haben kann. Auf diesem lasse man zuerst den Schüler nach allen Regeln eines guten Ganges langsam gehen, und dann schneller, und endlich lasse man ihn die oben bei der ersten Ausbildung des Körpers beschriebenen Uebungen vornehmen, welche sich meist, besonders die des Balancirens, auch zu Uebungen auf dem Liegebaume und Schwebebaume eignen.

Ferner lasse der Lehrer ein Bret der Länge nach so in die Erde befestigen, daß es etwa $\frac{1}{2}$ Elle über den Boden hervorragt. Auf der Kante desselben suche der Schüler sich im Gleichgewichte zu erhalten, erst auf beiden Füßen, dann auf einem Fuße stehend. Nachher ver-

suche er, auf dieser schmalen Kante mit guter Körperhaltung und gehörigem Anstande zu gehen.

Führt der Schüler diese Vorübungen zur Zufriedenheit des Lehrers aus, so lasse er ihn nun die Uebungen

auf dem Schwebebaume

beginnen.

Der Schwebebaum ist ein geschälter runder Fichten- oder Tannenstamm, nicht behauen, wohl aber glatt geästet, welcher im Durchmesser ¾ Elle, in der Länge aber wenigstens 24 Ellen haben muß. Derselbe ruht auf zwei so ausgehauenen Säulen, daß der Baum wohl hineinpaßt, und wird mit zwei eisernen, durch Säule und Baum gesteckte Spindeln festgehalten, kann auch vermöge derselben nach Belieben höher oder tiefer gestellt werden. Die erste Säule wird an dem starken Ende des Baumes angebracht, die zweite etwas näher nach der Stärke, als eigentlich die Mitte desselben ausmacht.

Für Anfänger dürfte die Höhe von einer Elle für diese Säulen hinreichend sein. Der Boden muß wohl mit Sand bestreut sein, damit der Schüler einen weichen Niedersprung habe.

Bei'm ersten Versuche, auf dem Schwebebaume zu gehen, führe der Lehrer den Schüler an der Hand und lasse ihn so mit zurückgenommenen Schultern, gestreckten Knieen und auswärts gerichteten Fußspitzen, sowie überhaupt mit regelmäßiger Körperhaltung und gutem Anstande auf dem schwankenden Baume dahingehen. Hiernach lasse er ihn frei gehen, bleibe ihm jedoch zur Seite, damit er beherzter seinen Gang vollende, sowie auch, um einen möglichen Schaden zu verhüten.

Das Abspringen vom Baume commandire Anfangs der Lehrer, nachher aber nöthige er den Zögling zum Ab- und Niedersprunge durch einen unvermutheten leisen Schlag. Der Niedersprung geschieht mit an einander geschlossenen Fersen, gekrümmten Knieen und beiden zugleich den Boden berührenden Fußballen. Nach erfolgtem Niedersprunge werden die Kniee sofort wieder gestreckt. Bei'm ersten Gehen auf dem Schwebebaume bewegt der Schüler seine Arme, um mit Hilfe derselben das Gleichgewicht zu erhalten. Der Geübtere hält sie gerade herunter oder schlägt sie über einander. Ferner wird ihm irgend ein Gegenstand, ein Stein 2c., auf den Baum gelegt, oder in der Höhe einer Elle ein Stäbchen vorgehalten, welche Dinge er überschreiten muß. Nun darf aber der so geübte Gymnastiker, wenn er von dem einen Ende des Baumes zu dem anderen gelangt ist, nicht mehr sogleich hinabspringen, sondern er muß sowohl am starken und festen Ende des Baumes, als auch am schwachen und schwankenden umkehren und mehrmals auf dem Baume hin- und herwandern.

Auch das Auszuweichen auf dem Schwebebaume muß der Gymnastiker lernen, zu welchem Zwecke der Lehrer zwei Schüler zugleich den Baum betreten läßt. Der eine tritt auf dem starken, der andere auf dem schwachen Ende an; so einander entgegenschreitend, begegnen sie sich

in der Mitte des Baumes; ruhig setzen sie rechten an rechten Fuß voraus und linken an linken Fuß, beide mit den Spitzen so auswärts, daß sie fast quer über dem Balken stehen. Hierauf faßt der eine den andern an den Oberarm, der andere den ersten an die Seiten über den Hüften, oder sie fassen sich beide an den Oberarm, rücken die Brust an einander, drehen sich langsam um einander herum, indem ein jeder mit dem linken Fuße den rechten gleichzeitig überschreitet; dann setzt jeder den rechten Fuß hinter den linken etwas zurück, und die Wendung ist ausgeführt.

Stabübungen.

So einfach diese Uebungen auch sind, so groß ist der Nutzen, den sie bringen, die Ausdehnung der Brust und das freie Athmen, welches durch anhaltendes Sitzen unterdrückt wird. Augenscheinlich wird durch das gekrümmte Sitzen die Brust zusammengedrückt und die Lunge in ihrer freien Bewegung gehindert.

Zu den Stabübungen ist ein Stab von ungefähr 1 Zoll Stärke und $2\frac{1}{2}$ bis $3\frac{1}{2}$ Ellen Länge sowohl für kleinere, als auch für größere Schüler erforderlich.

Mit diesem Stabe nun stellen die Schüler sich auf und halten ihn senkrecht mit der rechten Hand, so daß das eine Ende desselben dicht neben dem rechten Fuße steht und die kleine Fußzehe berührt. Der rechte Arm hängt natürlich herab und die Hand desselben hält mit abwärts gerichteten Fingern den Stab, dessen obere Spitze sich nahe an der rechten Seite des Kopfes befindet, so daß der Daumen an der inneren Seite des Stabes liegt und leise den Schenkel berührt. Gestattet es der Raum, so kann man zur ungehinderten Ausführung der Uebungen den nöthigen Zwischenraum auf zweierlei Weise sich zu verschaffen suchen, erstens durch das Commando:

Links (rechts) Zwischenraum genommen — Marsch!
worauf die Schüler nach der befohlenen Seite hin den Zwischenraum nehmen, indem die seitwärts Rückenden den Stab in diejenige Hüfte stemmen, welche den Stehenbleibenden zunächst ist, und sich so viel, als die Länge ihres Stabes beträgt, vom Nachbar entfernen; alsdann bringen sie den Stab wieder in die eben beschriebene ursprüngliche Lage zurück.

Will der Lehrer auf die zweite Art den Zwischenraum nehmen lassen, so bestimme er zuvor einen Schüler, z. B. den mittelsten des Gliedes, welcher stehen bleiben soll, und commandire hierauf:

Links und rechts Zwischenraum genommen — Marsch!

Auf dieses Commando gehen die Schüler, welche dem stehengebliebenen zur rechten Seite sind, rechts, und die zur Linken links, und suchen, wie oben beschrieben, den Zwischenraum zu erlangen.

Muß der Lehrer wegen Mangels an Raum die Schüler in zwei Glieder theilen, so müssen dieselben sechszehn Schritte weit von einander entfernt sein.

Nun commandirt der Lehrer:

Zu Vieren — abgezählt!

worauf der erste Schüler am rechten Flügel eines jeden Gliedes nach dem linken Flügel geht und seine Genossen sich zu Vieren abzählen läßt, was nicht nur laut und deutlich, sondern auch mit der Kopfwendung noch links geschehen muß.

Ist der am Flügel befindliche Schüler auf seinen Platz zurückgekehrt, so heißt das weitere Commando:

Eins, — Zwei und Drei — vor!

Mit dem linken Fuße antretend, gehen die Einsen 12, die Zweien 8, und die Dreien 4 Schritte vor, worauf sich die Zweien, Dreien und Vieren nicht nur nach den vorn stehenden Einsen hintereinander, sondern auch nach den neu entstandenen Gliedern rechts ganz genau einrichten.

Nun folgen zur Stärkung der Brust- und Armmuskeln, sowie zur Geschmeidigmachung der Handgelenke, Kreisschwingungen mit dem Stabe, und es wird zu diesem Behufe commandirt:

Bringt den Stab — vor!

Sofort streckt sich der rechte Arm schnell gerade vor, so daß die Hand, welche den Stab fest umgriffen hat, in gleiche Höhe mit der Schulter kommt.

Doppelkreis vorwärts! — Eins!

Die Hand giebt dem Stabe einen Druck vorwärts, Taf. II. Fig. 21., so daß der obere Theil desselben sich nach vorn herabsenkt, dicht am linken Schenkel vorübergeht und, sich wieder aufwärts schwingend, an der linken Schulter vorbei und endlich in die erste Lage zurückkommt. Hat der untere Theil des Stabes diesen Kreis an der linken Seite vorbei durchlaufen, so folgt nun sogleich die nämliche Schwingung an der rechten Seite, so daß durch beide Schwingungen eine liegende ∞ bezeichnet wird. Die Doppelkreisschwingung setzt der Schüler unausgesetzt fort, bis das Commando:

Halt!

ertönt. Auf das Commando:

Bringt zur Linken den — Stab!

wird der Stab von der linken Hand erfaßt, und nun beginnt der Doppelkreis wie vorher mit der rechten.

Nach dem Worte: Halt! läßt man den Stab wieder in die rechte Hand nehmen; auf die Commandos:

Bringt zur Rechten den — Stab! —

Doppelkreis rückwärts — Eins!

werden dieselben Kreisschwingungen wiederholt, nur mit dem Unterschiede, daß sie mit der Bewegung des Stabes rückwärts beginnen.

Die linke Hand macht das Nämliche. Auf die Commandos:

Kreisschwingungen mit beiden Händen! —

Bringt den Stab — vor!

bringt die rechte Hand den Stab wieder gerade vor, läßt ihn momentan los und sucht ihn sofort wieder soweit unten aufzufangen, daß, wenn die Linke unmittelbar unter der rechten Hand den Stab umgreift, von dem Ende des Stabes ungefähr noch 2 — 3 Zoll vor der linken Hand abwärts hervorragen. Nun commandirt der Lehrer:

Doppelkreis vorwärts — Eins!

Diese Drehung der Hände und Schwingung des Stabes erfolgt abwechselnd, zuerst an der linken und nach gemachtem Kreise sofort an der rechten Seite vorbei. Es wird hierbei wechselsweise eine Hand um die andere etwas geöffnet, ohne jedoch den Stab durch die Hand gleiten zu lassen.

Auf das Commando:

Halt!

bleibt der Stab, ohne die Schwingung fortzusetzen, so lange aufwärts gerichtet, bis:

zieht den Stab — zurück!

commandirt wird, worauf die linke Hand den Stab verläßt und zur Seite geht, während die rechte denselben an die Schulter heranzieht.

Doppelkreis rückwärts — Eins!

Die so eben beschriebene Bewegung findet, nur mit dem Unterschiede, daß der Stab rückwärts geschwungen wird, so lange statt, bis das Commando:

Halt!

erfolgt.

Da jetzt die rechte Hand die obere war, so können nun auch die verschiedenen Schwingungen eben so gut abwechselnd und zwar so stattfinden, daß die linke Hand oben den Stab umgreift.

Kreisschwingung über den Kopf, — bringt den Stab —

vor!

Anstatt daß der Stab vorher aufwärts gerichtet war, wird der-

selbe nun mit beiden Händen gerade nach vorn gebracht, so daß die Hand gegen 6 Zoll höher als der Kopf ist.

Von der rechten nach der linken Seite — vorwärts —

Eins!

Die Schwingungen finden in einem Kreisbogen über den Kopf statt, bis sie vom Commando:

Halt!

unterbrochen werden. Auf das Commando:

Von der rechten nach der linken Seite, — rückwärts —

Eins!

findet dasselbe statt, nur mit dem Unterschiede, daß die Schwingungen mit dem Stabe erst nach hinten gemacht werden.

Sollen die Schwingungen geendigt werden, so commandirt der Lehrer zuerst das Anziehen des Stabes und sodann:

Front!

worauf Ferse an Ferse angezogen wird, und der Stab durch die rechte Hand durchgleitet, die ihn an Schenkel und Schulter anzieht.

Auf das Commando:

Bringt gequert hoch den — Stab!

erheben und strecken die Schüler beide Arme, den Stab quer über dem Kopfe mit dem Daumen und Zeigefinger haltend, so daß der erstere vor und der letztere hinter demselben sich befindet. Taf. II. Fig. 22.

Auf das Commando:

Zurück den Stab! — Eins!

wird der gequerte Stab, so weit die gestreckten Arme reichen, an den Rücken herabgebracht, wobei die Schwere des Körpers gut auf den Ballen ruhen muß, während die Kniee gestreckt sind; übrigens ist hierbei der Unterleib ungezwungen zurückzunehmen und das Rückgrat gut zu biegen. Taf. II. Fig. 23.

Vor den Stab! — Eins!

Der Stab wird gequert mit gestreckten Armen über den Kopf erhoben und wieder vorgebracht. Auf das Commando:

Abwechselnd den Stab gequert zurück und vor! — Eins!

wird die nämliche Uebung so lange abwechselnd rück- und vorwärts ausgeführt, bis sie durch das Commando:

Halt!

geendigt wird, worauf die Schüler den Stab gequert vorbringen.

Linke Hand hoch — Eins!

Die den Stab haltende linke Hand erhebt sich so hoch, als sie ver-

mag. Der gerade gehaltene Kopf sieht zwischen dem Arme und dem Stabe hindurch. Die rechte Hand berührt an der rechten Seite den Schenkel. Auf das Commando:

Zurück!

bewegt sich die linke Hand nach hinten und bringt, wie früher, den Stab gequert so weit als möglich rückwärts. Auf das Commando:

Rechte Hand hoch — Eins!
Taf. II. Fig. 24.

macht dieselbe von hinten herauf die nämliche Bewegung, die die linke rückwärts machte.

Dieselbe Uebung wird auf das Commando:

Die Weife!*)

ununterbrochen mit beiden Händen abwechselnd vorgenommen, bis das Commando:

Halt!

ertönt. Auf das Commando:

Zieht zurück den — Stab!

werden die Stäbe in ihre ursprüngliche Lage zurückgebracht.

Nun lasse der Lehrer den Stab wieder gequert in die Höhe und dann wieder zurückbringen, worauf in eben dieser Haltung folgende, schon weiter oben beschriebene Uebungen beginnen, und zwar auf nachstehende Commandos:

In die Höh'! — Nieder!
In die Höh'! — Ganz nieder und in die Höh'!
Abwechselnd ganz nieder und in die Höh'!
Halt!

Mit durchgedrückten Knieen auf — geschnellt!

Halt!

Mit losgelassenen Knieen auf — geschnellt!

Mit gespreizten Füßen abwechselnd auf — geschnellt!

In die Höh'! — Ganz nieder! Auf — geschnellt!

Fersen abwechselnd auf — geschnellt!

Halt!
Biegung nach hinten — Eins!

*) Der Ausdruck ist wegen der weifenartigen Bewegung der Arme gebraucht.

In die Höh'! — Eins!

Linke (rechte) Hand — hoch!
Biegung rechts! (links!) — Eins!
Halt!
Biegung abwechselnd rechts und links! —
Halt!

Linker (rechter) Fuß — zurück!
Nieder! Zurückgeschoben!
Ganz nieder — Eins!*) In die Höh'! — Eins!
Beigezogen!

Bei allen diesen Uebungen bleibt der Stab gut gequert zurückgenommen; der Oberkörper wird gerade gehalten und wohl aus den Hüften gehoben.

Dasselbe findet auch bei dem nun folgenden Emporschnellen des Körpers im Marsche vor- und rückwärts statt.

Hierzu commandirt der Lehrer:

Mit Richtung rechts (links) und durchgedrückten (losgelassenen) Knieen vorwärts — Marsch!

worauf mit kurzem Vorwärtsschnellen der Marsch beginnt und so lange dauert, bis das Commando:

Halt!

denselben beendigt; nachdem die Schüler auf des Lehrers Befehl Rechtsumkehrt gemacht haben, erfolgt derselbe Marsch zurück. Uebrigens kann auch der Marsch nach dem Commando: Halt! ohne daß zuvor die halbe Wendung gemacht worden ist, geübt werden, weshalb der Lehrer commandiren wird:

Mit Richtung rechts (links) und durchgedrückten (losgelassenen) Knieen, rückwärts — Marsch!

Nachdem der Lehrer durch den Befehl: Halt! diesen Marsch beendigt hat, läßt derselbe die Viertelwendung rechts oder links und den Flankenmarsch auf den Ballen oder den Fußspitzen sowohl im Ordinär- als auch im Geschwind- und Trabschritt machen, desgleichen nach erfolgtem Aufmarsche die Frontmärsche mit den vier geöffneten Gliedern folgen; daher müssen besonders die Einsen wohl geradeaus

*) Hierbei zähle der Lehrer so schnell, als der Puls geht, von 1 bis 5, wobei erst auf 5 das Knie den Boden erreichen darf. Bei'm Aufstehen sind dieselben 5 Tempos beizubehalten; bei 5 bleibt der Schüler jedoch noch in der Lage, in welcher er auf das Wort: Zurückgeschoben! sich befand, bis das Commando: Beigezogen! ertönt.

marschiren, damit auch die übrigen Schüler die Richtung gut halten, sich nicht zu sehr einander nähern und durch die Stäbe sich behindern.

Auf das Commando:

Bringt den Stab — vor!

wird der Stab, wie oben erwähnt, vorgebracht, und auf das Commando:

Beigezogen!

ziehen die Schüler den Stab in die ursprüngliche Lage zurück. Auf das Commando:

Eingerückt — Marsch!

gehen die Einsen, Zweien und Dreien, sich an die Vieren anschließend, auf ihre Plätze zurück, und auf das Commando:

Tret't — ab!

gehen sämmtliche Schüler auseinander.

Das Ziehen

ist zwar eine sehr einfache Uebung, muß aber immer unter Aufsicht des Lehrers vorgenommen werden, da die Schüler sich dabei aus Unachtsamkeit leicht schaden können.

Das Handziehen.

Zwei Schüler legen die rechten Hände in einander und jeder stemmt den gequerten rechten Fuß gegen den seines Gegners. Das Knie desselben wird scharf gestreckt und das des entgegengesetzten Beines gebogen. Beide Schüler ziehen nun an und suchen einander aus der Stellung zu bringen.

Dieß muß zur Abwechselung auch links gegen links gemacht werden, so wie auch mit beiden Händen rechts gegen links und links gegen rechts. Ferner wird es mit über einander gekreuzten Armen geübt, ebenfalls rechts gegen links und links gegen rechts. Endlich kann auch blos mit einem Finger gezogen werden.

Das Tauziehen.

Zwei Schüler erfassen ein 12 Ellen langes und 1 Zoll dickes Seil, jeder ein Ende, und stellen sich einander gegenüber. Die Daumen liegen gegen den Gegner, der eine Fuß ist vorgesetzt, der andere hintere steht gequert. Auf ein gegebenes Zeichen oder Commando fangen Beide an, nach und nach aus allen Kräften rückwärts zu ziehen, und fahren damit so lange fort, bis der Eine nicht mehr im Stande ist, seine Stellung zu behaupten.

Abwechselnd lasse der Lehrer nicht allein die Hände, sondern auch

einige andere Theile des Körpers mit in Activität treten und zu diesem Behufe

das Schulterziehen

üben. Der Schüler zieht dabei das Seil über die eine Schulter weg und faßt das Ende mit beiden Händen. Auch kann das Schulterziehen noch leichter gemacht werden, wenn an beiden Enden des Seils ein Gurt befestigt ist und dieser über die Schultern genommen wird. Es kann dabei mit den Händen gewechselt werden, so daß das eine Mal die rechten, das andere Mal die linken ziehen. An einem starken Seile können auch Mehre ziehen, entweder an jedem Ende eine gleiche Zahl, oder auch eine ungleiche. Ueber die Brust darf das Seil nie genommen werden.

Eine andere Uebung des Tauziehens ist

das Globenziehen,

das Seil geht über eine an einem Baume oder einer Säule 4 — 5 Ellen hoch gut befestigte Rolle. Zwei fassen das lange Seil, und Jeder zieht so kräftig, als er nur kann, das Seil über die Rolle, so daß der Stärkere den Schwächeren der Rolle immer näher zieht, bis endlich gar seine Füße den Boden verlassen, was jedoch nicht so leicht bewerkstelligt wird. Keiner darf das Seil eher loslassen, als bis Halt! commandirt worden ist, und auch dann nicht plötzlich, sondern nur allmählig.

Das Nackenziehen

geschieht ohne Hilfe der Hände, welche, mit den Daumen nach hinten gerichtet, in die Hüften eingestemmt werden, und an zwei, 6 Ellen langen Seilen, welche an ihren Enden durch $1\frac{1}{2}$ Elle bis 2 Ellen lange Gurte verbunden sind. Nachdem das Seil ausgespannt worden, legt sich Jeder einen Gurt über den Nacken. Beide ziehen rückwärts an, Front gegen Front, ohne sich zu drehen oder das Seil mit den Händen zu berühren.

Das Kreisseilziehen.

Das Seil wird mit beiden Enden zusammengeknüpft und in einem Kreise auf die Erde gelegt. Die Schüler stellen sich ringsherum, Mann neben Mann, das Gesicht nach dem Innern des Kreises gewendet, und erfassen das Seil, jeder mit beiden Händen, deren Riste nach oben gerichtet sind.

Auf das Commando:

Zieht — an!

zieht jeder, ohne zu rücken, sanft an, indem er die Füße in die Entfernung von ungefähr $1\frac{1}{2}$ Fuß hintereinander stellt.

Auf des Lehrers Commando:

Halt!

beendigen die Schüler das Ziehen, ohne jedoch dabei das Seil fallen zu lassen.

Nunmehr commandirt der Lehrer:

Rechts (links) um — kehrt!

Nachdem dieß erfolgt ist und die Schüler auf diese Weise das Gesicht nach außen gerichtet haben, erfassen sie das Seil so, daß die Riste der Hände ebenfalls nach oben gewendet sind, und ziehen es auf das Commando:

Zieht — an!

jeder abermals kräftig für sich vorwärts an.

Des Lehrers Commando:

Halt!

unterbricht diese Uebung, worauf alle Schüler ruhig stehen bleiben und das Weitere abzuwarten haben.

Nun kann das Ziehen mit einer Hand geübt werden. Der Lehrer commandirt zu diesem Behufe:

Rechts (links) — um!

Die Schüler machen die Viertelwendung, erfassen mit der rechten (linken) Hand das Seil und ziehen es auf das Commando:

Zieht — an!

kräftig an. Auf des Lehrers Commando:

Halt!

bleiben Alle ruhig stehen und führen alsdann diese Uebung mit der andern Hand aus.

Noch ist das

Stabziehen

zu erwähnen. Es ist dazu ein, $1\frac{1}{2}$ Elle langer und $1\frac{1}{2}$ Zoll starker Stab erforderlich. Diesen ergreift der Eine mit der rechten Hand etwas seitwärts rechts, mit der linken Hand etwas seitwärts links, der Andere aber, welcher dem Ersteren gegenüber auf der anderen Seite des Stabes steht, an beiden Enden, so daß ihn der Eine gleichsam inwendig, der Andere auswendig erfaßt. Nun ziehen sie alle rückwärts an. Dieß wird abwechselnd geübt, so daß der Eine bald inwendig, bald auswendig, der Andere bald auswendig, bald inwendig den Stab umgreift.

Das Klettern.

Das Klettern am Knotenseile.

Das Klettern am Seile ist gewiß einem Jeden sehr leicht, sei es auch noch so schwach und von Natur ungeschickt, wenn das Seil in geringen Zwischenräumen Knoten enthält, mittels welcher so=

wohl die Hände als auch die Füße sich stützen und ruhen können, so daß sie sich nicht so fest anzuklammern brauchen und demnach dem Herunterrutschen nicht ausgesetzt sind. Taf. II. Fig. 34.

Das Herunterlassen an einem solchen Seile ist zwar nicht so schwer als das Hinaufklettern, es erfordert aber, wenn es mit Untergreifen, also nicht plötzlich geschehen soll, viel Kraft der Hände. Auch stärkt diese Uebung ganz besonders die Bauchmuskeln.

Das Klettern an der Strickleiter.

Hier muß das Aufsteigen in senkrechter Linie geschehen, und die zu durchlaufenden Entfernungen sind folglich größer und machen größere und anhaltendere Muskelanstrengungen nothwendig. Wegen des schwebenden Zustandes der Leiter verändert sich die Position derselben unablässig und erzeugt neue Schwierigkeiten, welche den Zeitraum, in welchem der Körper allein an den Händen hängt und einen Unterstützungpunkt für die Füße sucht, verlängern. Taf. II. Fig. 38.

Das Klettern am herabhängenden Seile.

Das 1¼ bis 1½ Zoll starke Seil (die Länge ist willkürlich) ist oben an der Decke durch einen Haken oder an einen Querbalken durch einen Globen befestigt, oder um ihn geschlungen. Der Schüler, welcher diese Uebung vornehmen soll, stellt sich an das Seil, faßt dasselbe über sich mit beiden Händen, so daß das untere Ende desselben zwischen seinen beiden Beinen herabhängt, und schlingt es einmal so um das rechte Bein, daß es über dem Fußgelenke nach innen herabhängt. Ist das geschehen, so tritt derselbe mit dem linken Fuße, dessen Spitze sich so viel als nur möglich nach innen wendet, auf das Seil, welches über dem Fußgelenke liegt, hält es so mit beiden Füßen fest und zieht, es mit beiden Händen erfassend, sich so weit hinauf, daß die Brust ziemlich in die Nähe der Hände kommt, während er den linken Fuß momentan vom Seile entfernt, die Kniee hinaufzieht und so dasselbe zwischen beide Füße hindurchgleiten läßt. Taf. II. Fig. 32. Sobald das Heraufziehen des Körpers geschehen, tritt sofort der linke Fuß wieder auf das Seil, welches während des Hinaufziehens des Körpers am rechten Fußgelenke herunterhängen blieb, worauf mit den Händen weiter aufwärts gegriffen wird. Ist der Schüler ermüdet, oder hat er das Ende des Seils erreicht, so vermindert der linke Fuß den Druck auf das Seil, indem eine Hand unter die andere geht und er sich langsam hinunter läßt. Ein schnelles Hinabgleiten der beiden Hände am Seile würde dieselben durchreiben und beschädigen.

Das Klettern am herabhängenden Seile ohne Hilfe der Füße.

Taf. II. Fig. 33.

Der Schüler stellt sich vor das Seil, faßt es, wie bei der vorigen Uebung, mit beiden Händen, jedoch ohne die Füße, deren Fersen aneinander geschlossen bleiben, dabei zu gebrauchen, und zieht seinen gestreckten Körper so weit hinauf, daß die Brust ziemlich in die Nähe der Hände kommt, worauf eine Hand um die andere abwechselnd, so weit es die Kräfte erlauben, am Seile aufwärts greift.

Will der Schüler wieder hinuntergehen, so greift auf die früher beschriebene Art eine Hand um die andere abwärts.

Das Klettern an zwei herabhängenden Seilen.

Zwei gewöhnliche, früher beschriebene Kletterseile hängen 24 bis 26 Zoll von einander entfernt herab.

Der Schüler stellt sich zwischen beide Seile, streckt beide Arme in die Höhe, faßt mit jeder Hand ein Seil, bewegt sich mit der einen Hand in kurzen Absätzen aufwärts und folgt mit der andern nach, und so wird der gestreckte Körper, so lange es die Kräfte erlauben, ohne völlige Erschlaffung eintreten zu lassen, aufwärts gezogen und dann wieder durch kurze Bewegungen der Hände abwärts hinuntergelassen.

Der Lehrer darf diese Kletterübung nie ohne besondere Aufsicht und ohne daß eine Strohmatratze untergelegt wird, oder, geschieht sie im Freien, aufgelockerter Sand sich darunter befindet, ausführen lassen, weil der sich Uebende dabei leicht, z. B. durch schnell entstehenden Krampf in den Händen ꝛc., herunterstürzen kann.

Das Stangenklettern.

Taf. II. Fig. 36.

Die Kletterstange muß glatt und gerundet sein und wird am besten von hartem Holze gefertigt. Am Stammende kann sie 5 bis 6 Zoll stark und, geschieht das Klettern im Freien, 15 bis 20 Ellen hoch sein. In einem Saale richtet sich ihre Höhe natürlich nach der Höhe desselben; hier wird die Stange mittels zweier Winkeleisen, welche an derselben befestigt sind, an den Boden geschraubt; oben in der Stange steckt ein eiserner Bolzen, welcher in die Decke oder auch in ein an der Decke befestigtes Bretchen geschoben wird.

Im Freien wird die Stange in den Boden eingegraben und festgerammt und dann rund um dieselbe $\frac{1}{2}$ Elle hoch Sand aufgeschüttet.

Der Schüler umfaßt die Stange mit beiden Händen und umschlingt sie dann mit beiden Beinen, so daß das eine Bein mit der Wade und Ferse, das andere mit dem Schienbeine und Fußgelenke fest anliegt.

Bei dem Hinaufklettern übergreift eine Hand die andere, und in dem Augenblicke, wo mit der Hand fortgegriffen wird, müssen die beiden Beine den Körper festhalten. Auch kann man klettern, ohne mit den Händen überzugreifen, und rutscht dann nur mit einer Hand der andern nach.

Bei'm Hinunterklettern wird wechselsweise mit den Händen untergegriffen, oder auch, die Beine um die Stange geschlungen, langsam hinuntergeglitten.

Anfängern muß der Lehrer eine kleine Hilfe geben, indem er sie ein wenig hält und hebt, bis sie selbst die Vortheile begriffen haben. Außerdem muß der Lehrer oder ein Anderer zur Aufsicht nahe an der Stange stehen, um die Kletternden vor dem Falle zu schützen.

Nach dem Stangenklettern kann das

Mastklettern,
Taf. II. Fig. 35.

folgen. Je dicker der Mast, desto schwieriger ist das Klettern; die Hände können hier nicht den Mast umspannen, sondern die Unterarme müssen an denselben gelegt und die Brust fest angedrückt werden. Die Beine werden eben so wie bei'm Stangenklettern um den Mast geschlungen.

Da jedoch bei diesem Mastklettern die Brust sehr angestrengt wird, so wird man wohlthun, es weniger oft exerciren zu lassen.

Das Klettern an der Holzleiter.

Die Länge der Leiter ist unbestimmt, im Freien kann sie 16 bis 18 Ellen lang sein, in einem Saale richtet man sich mit derselben nach dessen Höhe. Die Bäume müssen glatt gehobelt und stark, die Sprossen oval und gegen zwei Zoll stark sein. Unten muß die Leiter mit eisernen Stacheln versehen sein, welche in den Boden fest eingestemmt werden. Im Freien wird sie an das Klettergerüst gelegt, in einem Saale hingegen kann man sie entweder an die Decke oder an einen Querbalken befestigen.

Die Uebungen selbst.

1) Man läßt den Schüler auf die gewöhnliche Art die Leiter ersteigen, um durch das Hochsteigen und Hinabsehen den Schwindel zu beseitigen, von dem Anfänger leicht befallen werden.

2) Der Schüler steigt mit dem Gesichte vorwärts gewendet hinunter, wobei er sich rückwärts mit beiden Händen auf die Sprossen stützt oder sich im Hinabsteigen zu beiden Seiten an den Leiterbäumen anhält.

3) Der Schüler geht hinauf und gebraucht bloß eine Hand zum Fortgreifen, geht dann auf dieselbe Art hinunter oder wendet sich dabei mit dem Gesichte vorwärts.

4) Der Schüler geht auf dieselbe Weise hinauf und hinunter, indem er Etwas in der einen Hand trägt. Taf. II. Fig. 37.

5) Der Schüler versucht, die Leiter zu ersteigen, ohne die Hände zu gebrauchen; dabei ist es nöthig, daß wenigstens zwei Personen zur Aufsicht da sind, besonders dann, wenn der Schüler sich wendet und rückwärts ohne Gebrauch der Hände hinabsteigt. Taf. II. Fig. 37.

6) Hat der Schüler eine gewisse Fertigkeit erlangt, so kann er versuchen, einen Gegenstand mit beiden Händen zu erfassen und hinauf- und hinabzutragen; nur müssen bei dieser Uebung wenigstens drei Personen zugegen sein, so daß Einer vor und Zwei neben der Leiter die Aufsicht führen, wenn er sich nicht des weiter unten beschriebenen Vorsichtgurtes bedient.

7) Es kann auch die Uebung gewählt werden, daß sich zwei Personen auf der Leiter ausweichen, wo der Eine hinauf-, der Andere hinabsteigt, indem sie entweder bei einander vorbeiklettern oder Einer von Beiden sich geschickt um den einen Leiterbaum schwingt und sich auf der andern Seite festhält, während der Andere hinabsteigt. Dieß ist eine Uebung, die bei Fällen, wo die größte Eile erforderlich ist, in Anwendung gebracht werden kann.

Die nunmehr folgenden Uebungen sind dazu bestimmt, die Muskeln der Arme auszubilden und zu kräftigen.

8) Man fängt damit an, daß man den Schüler auf der Rückseite der Leiter einige Sprossen mit den Händen und Füßen zugleich hinaufklettern läßt, wobei man anfänglich nicht sogleich mit den Händen übergreifen, sondern, wenn die eine Hand eine Sprosse ergriffen hat, die andere Hand nachgreifen und dieselbe Sprosse erfassen läßt. Auf diese Art läßt man ihn auch wieder hinabklettern.

Schon bei dieser und besonders bei den folgenden Uebungen muß stets eine Person sich unter dem Schüler zur Aufsicht befinden.

9) Der Schüler steigt auf dieselbe Art hinauf, läßt aber bei'm Hinabklettern die Füße los und klettert blos mit den Händen hinunter, Taf. II. Fig. 39., so daß, wenn die eine Hand eine Sprosse erfaßt hat, die andere auf dieselbe Sprosse nachgreift; er muß aber bei jeder Sprosse, die er mit beiden Händen hält und wobei der Körper herabhängt, versuchen, sich an den Armen so weit hinaufzuziehen, daß die Hände ziemlich bis an die Brust kommen.

10) Der Schüler steigt mit Händen und Füßen, und zwar mit Uebergreifen der Hände, über eine Sprosse hinweg hinauf und auch eben so wieder hinab.

11) Der Schüler steigt auf dieselbe Art hinauf; oben angelangt, schlingt er beide Beine um die Leiterbäume, klettert dann mit den Händen an den Sprossen hinunter und rutscht mit den Beinen an den Leiterbäumen hinab.

12) Der Schüler steigt mit Händen und Füßen hinauf; oben angelangt, umschlingt er wieder mit beiden Beinen die Leiterbäume, geht dann auch mit den Händen ab, umschlingt die Leiter mit beiden Armen und gleitet so in dieser Haltung hinab.

13) Die Leiter wird auf dieselbe Art erstiegen; ist man oben

angelangt, so schwingt man sich um die Leiter und steigt auf der andern Seite derselben herab.

14) Man klettert an der Leiter blos mit den Händen hinauf, so daß die Füße gestreckt bleiben. Anfangs geschieht diese Art zu klettern sprossenweise, so daß die eine Hand vor und die andere auf dieselbe Sprosse nachgreift. Auf dieselbe Weise wird auch wieder hinabgeklettert.

15) Der Schüler kann nun auf dieselbe Art hinaufklettern, nur mit dem Unterschiede, daß er jetzt eine Sprosse um die andere übergreift und auch so wieder hinunterklettert.

16) Hierauf kann er es versuchen, ohne Gebrauch der Füße allemal zwei Sprossen weiter zu greifen, so daß er immer eine Sprosse übergeht; auf diese Art kann er auch hinunterklettern.

17) Das Hinaufziehen auf der vorderen Seite der Leiter besteht darin, daß sich der Schüler mit dem Leibe auf die Leiter und die Beine zu beiden Seiten auf die Leiterbäume nach außen legt, mit den Händen hinaufgreift und sich so in dieser Lage sprossenweise hinaufzieht. Auf dieselbe Art greift er sich auch wieder hinunter.

18) Schwerer ist es, abwechselnd mit einer Hand um die andere eine Sprosse zu übergreifen.

Bei diesen Arten des Leiterkletterns ist es leicht möglich, daß Anfänger abgleiten und hinabfallen; daher folge hier eine Vorsichtmaßregel, deren Anwendung vor jedem Unfalle sichert. Ueber die oberste Leitersprosse oder durch einen oben befestigten Globen wird nämlich eine Leine gezogen, Taf. II. Fig. 37., 38. und 39., an welcher unten ein Gurt befindlich ist, den der Schüler um den Leib und zwar über die Hüften herum geschnallt erhält, und welcher der Schnelligkeit wegen mit einem Ring oder mit einem Knebel befestigt ist. Indem nun der Schüler hinaufklettert, faßt die Person, welche zur Aufsicht zugegen ist, (die vielleicht auch ein oder mehre Schüler übernehmen können) das andere Ende der Leine; hierdurch ist man im Stande, den Kletternden vor jedem unglücklichen Falle zu schützen.

Das Klettern mit Händen und Füßen an der Sprossensäule.

Eine vierkantige Säule, vielleicht 8 bis 9 Ellen hoch, 6 Zoll stark und von 8 zu 8 Zoll mit 1 ½ Zoll starken Sprossen von hartem Holze versehen, welche zu jeder Seite 6 Zoll weit hinausgehen, dient zu diesem Zwecke.

Der Schüler stellt sich vor die Säule und erfaßt mit beiden Händen die höchste Sprosse, die er erreichen kann, während die Füße, ebenfalls auf die Sprossen tretend, nachfolgen. Auf diese Weise geht der Schüler an dieser Säule mehre Male auf- und abwärts.

Das Klettern mit den Händen allein an der Sprossensäule.

An der bei der vorigen Uebung bereits beschriebenen Sprossensäule klettert der Schüler, den Körper gut gestreckt, einzig und allein mit Hilfe der Hände so lange hinauf und hinunter, bis er ermüdet ist.

Obgleich das Klettern noch auf manchfache Weise ausgeführt werden kann, so mögen doch die hier angegebenen Uebungen, von welchen man sogar noch viele weglassen kann, genügen, da das Weitere zu der höheren Gymnastik gehört.

Anstandsübungen.

Zum Schluß erlauben wir uns noch, einige Anstandsübungen, die jedoch keineswegs von der gewöhnlichen Anstandslehre sehr abweichen sollen, niederzuschreiben; denn wir haben die Ansicht, daß die Fertigkeit, geschickt und ungezwungen die Kopfbedeckung zu halten, abzunehmen und aufzusetzen, mit Anstand in ein Zimmer zu treten, oder mit gefälliger Haltung die Hand zu geben, Jemandem ungezwungen und ohne lächerliche Steifheit Etwas zu überreichen, ihn mit anständiger Bewegung bei'm Begegnen zu begrüßen u. s. w., für Schüler der Volksschulen eben so unentbehrlich, als für die Kinder höherer Stände sei. Nicht nur für den Gebildeten, sondern auch für die niederen Stände ist ein gefälliges, sicheres und anständiges Betragen vom größten Nutzen, und der hieran gewöhnte Vornehme wird sich bestimmt herzlich freuen, wenn er ein solches bei Dem, welcher dem Bürger- oder Bauernstande*) oder der dienenden Klasse angehört, antrifft**). Der Mensch wird nun einmal nach seinem äußeren Benehmen und dem ersten Eindrucke, den er auf die Andern macht, beurtheilt.

Damit aber dieser äußere Anstand nicht blos oberflächlich angenommen werde und das Erzwungene und Erkünstelte so oft hervor-

---

*) Da sich auch der Landmann in unserer jetzigen Zeit nicht mehr linkisch und ungeschickt bei seinen Vorgesetzten 2c. benehmen will, so wird dieß gewiß auch jedem Hausvater in diesem Stande willkommen sein, wenn seinen Kindern frühzeitig ein höfliches und bescheidenes Benehmen gelehrt wird. Sollte indeß mancher Lehrer über diesen Gegenstand eine andere Ansicht haben und meinen, daß es entweder nicht nöthig sei, oder daß die Jugend auf einem anderen Wege dasselbe lernen könne, nun so bleibt es ihm ja unbenommen, diese Abtheilung nicht zu lehren und von den gymnastischen Uebungen auszuschließen.

**) Freilich darf hier nicht Verstellung und niedere Kriecherei verstanden werden, die das Eigentliche und Wahre des Anstandes verunstaltet und schändet.

leuchte, damit er vielmehr mit den inneren Gefühlen des Herzens in die innigste Verbindung trete, so müssen die Uebungen schon in früher Jugend beginnen. Schon dem Kinde muß man den Sinn für äußeren Anstand einprägen und ihm die nöthigen Kenntnisse deßhalb beibringen.

Jeder Lehrer sollte es sich daher zur heiligen Pflicht machen, nicht nur die Geistes-, sondern auch die Körperbildung seiner Schüler zum Gegenstande seiner Sorge zu machen, und besonders ist es bei unserem jetzigen Zeitgeiste nöthig, weil die Jugend so viel Anlage zur Anmaßung besitzt. Wenn man an vielen Orten eine wilde Zügellosigkeit und Frechheit der Jugend und ein anmaßendes Benehmen derselben bemerkt, so kann man mit vollem Rechte den größten Theil der Schuld davon nicht allein den Aeltern, sondern auch den Lehrern zur Last legen. Ein Lehrer verdient erst dann den Namen eines wahren Erziehers, wenn er dafür gesorgt hat, daß die Haltung, das Benehmen und die Begrüßungen von der Jugend Bescheidenheit und gefälligen Anstand verkünden. Möchte daher überall, da, auch von dieser Seite genommen, das Wirken des Lehrers für die künftigen Geschlechter von segensreichen Folgen sein kann, die Gymnastik, als das beßte Mittel zu Erlangung körperlicher Ausbildung und äußeren Anstandes, in allen Schulen Eingang finden und die hohen Ministerien des Cultus und des Unterrichts aller Länder dieselbe besonders in alle Schullehrer-Seminarien einführen.

Haltung der Kopfbedeckung.

Jede Kopfbedeckung wird vorzugsweise in der linken Hand gehalten, damit die rechte immer bereit sei, Etwas in Empfang zu nehmen oder darzureichen, einen Höflichkeitdienst zu erweisen oder sonst ein vorkommendes kleines Geschäft zu verrichten, ohne erst genöthigt zu sein, bei einem augenblicklich eintretenden Falle einen Verzug dadurch zu verursachen, daß man den Hut ꝛc. der linken Hand übergiebt. Nur wenn diese bereits anderweit beschäftigt oder in Anspruch genommen worden ist, kann die Kopfbedeckung in der rechten Hand gehalten werden.

Hat man den Hut an der Krämpe seitwärts mit der linken Hand ergriffen, so daß der Daumen unter-, die vier Finger oberhalb derselben sich befinden, und ihn bei'm linken Auge vorbei vom Kopfe gerade herabgezogen, so hängt man ihn mit natürlich herabfallendem Arme an die Seite, so daß die äußere Seite des Schenkels verdeckt wird.

Ist die Kopfbedeckung eine Schirmmütze, so wird sie bei'm Schirm erfaßt und auf die nämliche Weise gehalten.

Compliments*).

Sind die Schüler in ein Glied aufgestellt, so läßt der Lehrer sie zu Zweien abzählen, und auf das Commando:

Die Zweien 4 (6) Schritte — vor!

gehen die, welche bei'm Abzählen die Nummer zwei erhielten, im Geschwindschritte so weit, als der Lehrer bestimmt hat, vor, zählen stillschweigend: eins, zwei, drei, und machen ohne Weiteres Rechtsumkehrt, also Front gegen die Einsen, stellen sich den Letzteren genau gegenüber und richten sich gut links ein, um die gerade Linie herzustellen. Nun commandirt der Lehrer:

Compliment Nr. 1. Taf. II. Fig. 42.

Die Einsen vorwärts — Marsch!

Wird die Gangart vom Lehrer nicht bestimmt, so gehen die Schüler im Geschwindschritte drei Schritte vor und machen, während sie in Gedanken im Takte des Geschwindschrittes eins, zwei, drei zählen, einen kleinen Halt, wobei sie eine vorzüglich gute Körperhaltung anzunehmen suchen. Hierauf macht sofort der Oberkörper, ohne die Schultern vorzudrücken, langsam die Verbeugung, und zwar so weit nach vorn, daß beide Hände oberhalb der Kniee sich befinden; jedoch dürfen erstere die letzteren nicht berühren, sondern sind seitwärts von ihnen, ungefähr ¼ Elle weit entfernt, wobei die Ellenbogen weder ganz steif, noch eckig, sondern ein wenig gerundet gehalten werden; die inneren Flächen der Hände sind etwas nach hinten gewendet.

Diese Beugung darf nicht tiefer, als hier angegeben ist, gemacht werden, eben so wenig darf man zu lange in dieser Stellung bleiben, weil dieß den Anstand kriechend macht. Der Lehrer wird diese Uebung dem Schüler sehr erleichtern, wenn er, während Letzterer die Verbeugung beginnt, im Takte des Ordinärschrittes laut eins, zwei, drei zählt und dasselbe sofort wiederholt, während der Schüler, sich wieder aufrichtend, seine gerade Körperhaltung annimmt. Später läßt der Lehrer bei dieser Uebung den Schüler in Gedanken selbst zählen.

Ist die Verbeugung beendet, so sieht der Schüler mit einem gefälligen Blicke frei und offen geradeaus. Findet der Lehrer nichts mehr zu erinnern, so commandirt derselbe:

die Einsen eingerückt — Marsch!

worauf die Einsen sofort die halbe Wendung, je nachdem es bestimmt ist, rechts oder links machen, während der rechte (linke) Fuß ohne

---

*) Der Lehrer ordne seine Gegenstände, wie es ihm gut dünkt, es kommt hier auf die Reihenfolge nicht viel an; so, wie die Uebungen hier folgen, sind sie ungefähr von mir bisher mit meinen Schülern betrieben worden.
D. Verf.

den geringsten Aufenthalt das Fortschreiten mit der Wendung verbindet und die Schüler mit drei Schritten auf ihren vorigen Platz zurückgehen. Hat Jeder ihn erreicht, so steht er still, zählt bei sich im Takte des Geschwindschrittes: eins, zwei, drei, macht die halbe Wendung nach rechts, oder, wenn es vorher bestimmt worden ist, nach links, und richtet sich, den Kopf rechts drehend, in die gerade Linie ein.

Dieses Compliment machen auf dieselbe Weise dann auch die Zweien.

Dieses ist die erste Anstandübung und wohl die nöthigste, da nicht Jeder die gewöhnliche Verbeugung mit Anstand und Würde macht; Viele müssen wenigstens darauf aufmerksam gemacht werden. Ueberhaupt muß der Körper nach Maßgabe der Umstände, welche ihm eine Beugung vorschreiben, sich frei und ungezwungen bewegen. So beugt man sich tief und zwar in größerer Entfernung vor dem Hochgestellten, weniger tief und näher vor dem Vornehmen, nickt blos mit dem Kopfe bei dem Geringeren und überläßt sich der Natur bei der Bewegung im Umgange mit seines Gleichen, wobei aber die Bewegungen nicht in's Unförmliche ausarten dürfen. In jeder derselben muß überhaupt ein gewisser Anstand, eine gewisse Grazie, sowie auch eine Art von Regelmäßigkeit herrschen.

Hierauf lerne der Schüler, Jemandem mit Anstand die Hand reichen. Zu diesem Zwecke commandirt der Lehrer:

Compliment Nr. 2.

Die Einsen vorwärts — Marsch!

Auf dieses Commando gehen diese unverweilt drei Schritte vor, machen das Compliment Nr. 1. und schreiten hierauf sofort mit dem rechten Fuße einen Schritt vor, worauf der linke Fuß langsam nachgezogen wird, so daß der letztere gequert ist und mit dem Knöchel an der Ferse des rechten Fußes sich befindet. Mit dem letzteren Vorschreiten, welches zugleich die Zweien mitmachen, verbinden beide Nummern das Händegeben. Dieses geschieht ebenfalls langsam und gemessen; der rechte Arm rundet sich natürlich, und zwar so, daß sein Ellenbogen sich mit der Hand in gleicher Höhe befindet, die Schulter aber weder vor-, noch heraufgedrückt wird, was die edle, freie und ungezwungene Haltung stört. Die rechten Hände der sich gegenüberstehenden Einsen und Zweien erfassen sich sanft, so daß das Innere der aneinander geschlossenen vier Finger sich gegenseitig berührt, und der Daumen eines Jeden natürlich auf der Hand des Andern liegt.

Während aber die rechten Arme sich erheben und die Hände sich erfassen, macht der Oberkörper eine nicht zu tiefe Verbeugung, wobei ebenfalls, wie schon oben beschrieben, der Lehrer im Takte des Ordinärschrittes laut eins, zwei, drei zählen kann. Bei dieser Verbeugung des Oberkörpers hängt der linke Arm, dessen Hand auch die Kopfbedeckung halten kann, natürlich herab, so wiees die Lage des

sich verbeugenden Oberkörpers mit sich bringt. Während derselben sehen die Einsen und Zweien mit aufgerichtetem Kopfe und mit einem freundlichen Blicke einander an und richten sich, während vom Lehrer oder von ihnen selbst eins, zwei, drei gezählt wird, langsam wieder auf; die Hände verlassen sich nun, der linke Fuß schreitet zurück und der rechte wird langsam an den linken in die ursprüngliche Lage zurückgezogen.

Auf das Commando:

Die Einsen — zurück!

gehen diese, wie oben beschrieben, in die Linie zurück, und es machen nunmehr die Zweien dieselbe Uebung.

Hierauf kann der Lehrer zum

Compliment Nr. 3. Taf. II. Fig. 43.

übergehen. Bevor aber dieß gemacht werden kann, übergiebt er Jedem eine Karte oder ein in deren Form geschnittenes kleines Brief=Couvert*), welches Amt später auch ein Schüler übernehmen kann. Dann läßt der Lehrer die bei vorstehendem Compliment vorgeschriebenen Uebungen wiederholen, aber mit dem Unterschiede, daß derjenige Schüler, welcher Etwas überreichen soll, dasselbe mit herabhängendem Arme in der rechten Hand, zwischen Daumen und Zeigefinger, oder zwischen Zeigefinger, Mittelfinger und Daumen trägt. Nachdem derselbe die oben beschriebene Verbeugung gemacht hat und im Begriffe steht, mit dem rechten Fuße vorzuschreiten, erhebt er den rechten Arm, und zwar gut gerundet, und überreicht mit guter Haltung den zu übergebenden Gegenstand, wie es bei'm Händegeben beschrieben worden ist.

Der gegenüber stehende Schüler schreitet jenem einen Schritt entgegen und ergreift den überreichten Gegenstand gleichfalls mit dem Daumen und Zeigefinger oder auch mit Beihilfe des Mittelfingers. Ist der zu überreichende Gegenstand z. B. ein Empfehlungbrief, so ist er so zu halten, daß der Daumen oben auf der unbeschriebenen Ecke derjenigen Seite des Briefes liegt, auf welcher die Aufschrift sich anfängt, und der Zeige= und der Mittelfinger auf die Rückseite zu liegen kommen. Auf diese Weise wird man im Stande sein, den Brief so zu überreichen, daß der Empfänger sogleich die Adresse lesen kann. Ist die Uebergabe regelrecht geschehen, so geht der rechte Arm wieder langsam zur Seite, der Rücktritt erfolgt nach oben beschriebener Weise und eben so das Zurückgehen des vorgetretenen Schülers.

Das Commando dazu ist:

die Einsen vorwärts — Marsch!

*) Dieses Uebergeben und Uebernehmen kann zugleich eine Uebung abgeben, und der Lehrer muß darauf sehen, daß es ganz so regelmäßig geschehe, wie es sofort beschrieben werden wird. Auch kann der Lehrer diese drei Compliments, ohne daß die Schüler drei Schritte vorgehen, auf der Stelle ausführen lassen.

und nachdem Alles auf die so eben beschriebene Weise von den Schülern ausgeführt worden ist, commandirt er wieder:

die Einsen — zurück!

was ebenfalls so geschieht, wie es bei Compliment Nr. 2. angegeben worden ist. Die Zweien wiederholen hierauf dasselbe.

Nun würde der Lehrer noch

die Begrüßung im Vorübergehen oder bei'm Begegnen Anderer

seinen Schülern zu lehren haben. Er wird zu diesem Zwecke diese Begrüßung entweder selbst zeigen, oder durch einen schon etwas geübteren Schüler vormachen lassen. Indem er hierauf jeden Schüler einzeln bei sich vorübergehen und das Compliment bei'm Begegnen machen läßt, wird er die beßte Gelegenheit haben, die anständige Haltung und die richtigen oder die unpassenden Bewegungen genau zu beobachten. Haben die Schüler diese Begrüßung begriffen, so lasse er später alle Schüler in einem Kreise mit Zwischenräumen um sich herumgehen und stelle sich einmal in die Mitte und einmal außerhalb desselben, damit die Schüler bald nach rechts, bald nach links zu grüßen genöthigt werden. Bei dieser Gelegenheit wird die Kopfbedeckung jedesmal wieder aufgesetzt, sobald man bei der Person, der die Begrüßung galt, vorüber ist.

Die Begrüßung bei'm Begegnen Anderer geschieht, wie folgt:

Hat Derjenige, dem wir unsere Achtung bezeigen wollen, sich auf drei bis vier Schritte genähert, so geht die Hand, welche sich an der Seite befindet, die dem Vorübergehenden entgegengesetzt ist, schnell an die Kopfbedeckung und erfaßt dieselbe, ohne daß der Kopf sich nach der Hand biegt. Ist dieselbe eine Mütze, so ergreift man sie bei'm Schirm etwas seitwärts vorn, ist sie ein Hut, seitwärts bei der Krämpe, wo sie gewöhnlich etwas nach oben gebogen ist.

Wird die Begrüßung rechts gemacht, so ergreife man die Kopfbedeckung, indem der rechte, wird sie links gemacht, indem der linke Fuß im Vorschreiten begriffen ist. Man nimmt dieselbe mit natürlich gestrecktem Arme gerade herunter. Dabei darf weder der Hut (die Mütze), noch die Hand an den Schenkel schlagen, sondern letztere muß ungefähr ¼ Elle davon entfernt bleiben und das Innere der Kopfbedeckung mehr nach hinten als nach dem Schenkel zu wenden. Man mache den Schüler darauf aufmerksam, daß er diese Regel wohl beachte; denn das Innere der Kopfbedeckung, wo das Futter häufig durch Schweiß beschmuzt ist, Demjenigen, den man grüßt, zu zeigen, ist sehr undelikat. Ferner ist auch zu beachten, daß die Kopfbedeckung dabei gehörig weit herunter genommen werde; denn neigt man sie nicht weit genug hinab, oder hält man die innere Seite derselben dem zu Grüßenden entgegen, so erhält dieses das Ansehen, als wenn man einem Bettler gleich um eine Gabe flehte. Auch darf durch das Ab-

nehmen oder Ergreifen der Kopfbedeckung der Gang des Grüßenden nicht gehemmt werden. Der dritte oder vierte Schritt, bei welchem der Grüßende dem Begrüßten sich gegenüber befindet, muß sehr langsam geschehen und die Entfernung zwischen diesem und jenem wenigstens zwei Schritte betragen. Bei'm dritten oder vierten Schritte ist die Spitze desjenigen Fußes, welcher dem zu Grüßenden am nächsten und im Vorschreiten*) begriffen ist, vorzüglich gut auswärts zu drehen; das dabei auswärts gewendete Knie ist zu strecken. Zu gleicher Zeit muß die Spitze des entgegengesetzten Fußes ebenfalls auswärts gerichtet werden, während das Knie desselben Beines ein wenig gebogen ist. Kopf und Brust werden, und zwar ersterer mit freundlichem Blicke, nach dem Vorübergehenden hingewendet; der Kopf wird gut aus den Schultern gehoben, diese zurückgenommen, und das Kreuz gehörig eingezogen; überhaupt muß der Grüßende dem Vorübergehenden frei und offen in's Angesicht sehen, was aber nicht in Frechheit ausarten darf. Taf. II. Fig. 44. Besonders sehe der Lehrer darauf, daß die Knaben nicht den armen Sündern gleich die Augen niederschlagen, wie es viele thun, die durch eine allzustrenge Erziehung eingeschüchtert worden sind. Ohne Aufenthalt schreitet dann der entgegengesetzte Fuß vor. Ist man dem Vorübergehenden eine ganz besondere Ehrerbietung schuldig**), so wird dieselbe Bewegung noch einmal wiederholt; damit aber die zweite Begrüßung nicht nach dem Rücken zu geschehe, so beginnt die erste Begrüßung schon dann, wenn man noch drei Schritte von dem zu Begrüßenden entfernt ist, worauf der natürliche Gang und Takt wieder eintritt.

So viel, glauben wir, dürfte für die Lehrer an Volksschulen hinsichtlich der Anstandsübungen hinreichend sein; wer weiter gehen will, den verweisen wir auf unsere, bei Gödsche in Meißen erschienene Schrift: „das Ganze der Gymnastik".

---

*) Dieses darf aber nicht in ein Scharren ausarten, sondern blos durch ein sanftes Hinstreichen auf dem Boden geschehen.

**) Begegnet man einer hohen Person, z. B. dem Regenten des Landes rc., auf der Straße, so grüße man sie nicht blos im Vorbeigehen, sondern man bleibe stehen und mache eine Verbeugung.

Zweite Abtheilung.

Gymnastische Ausbildung des Körpers

für die

weibliche Jugend.

Allgemeine gymnastische Ausbildung des weiblichen Körpers.

Erste Vorübungen.

Je geringfügiger die Vorübungen, die wir eben beschreiben wollen, zu sein scheinen, um so mehr halten wir es für nothwendig, auf ihre Wichtigkeit aufmerksam zu machen, und bitten die Lehrer, welche sich dieser Anleitung bei'm Unterrichte in der Gymnastik für Mädchen bedienen wollen, recht dringend, sie ja nicht mit gleichgiltigem Auge zu überfliegen, sondern recht bedachtsam bei ihnen zu verweilen und mit dem gewissenhaftesten Fleiße sie in Anwendung zu bringen. Die Anfänge einer jeden Sache sind klein und scheinen gering zu sein. Die 24 Buchstaben des Alphabets, wie unbedeutend sie dem Anfänger vorkommen mögen, sind die unentbehrliche Basis der ganzen, unübersehbaren Literatur. Könnten wir in die Heiligthümer derselben, eintreten, ohne erst diese Buchstaben, diese anscheinenden Kleinigkeiten, erlernt zu haben? Eben so konnte die Gymnastik von diesem allgemeinen Gesetze, daß mit dem Leichtern erst begonnen werden müsse, keine Ausnahme machen; sie beginnt deßhalb mit dem Kleinen und hört mit dem Großen auf. Bei ihr ist es eben so, wie bei jedem anderen Lehrgegenstande, erforderlich, daß man streng systematisch zu Werke gehe, wenn das Resultat derselben ein glückliches sein soll.

Der Lehrer fasse daher diese Vorübungen, als die Basis, worauf die ganze Körperbildung beruht, scharf in's Auge und erlasse seinen Schülerinnen die gründliche Ausübung derselben eben so wenig, als der Sprachlehrer seinen Zöglingen die Erlernung der Buchstaben erlassen kann.

Der nächste Zweck der eben zu beschreibenden ersten Vorübungen ist, den Körper der Schülerin zu den künftigen Uebungen geschickt, nämlich beweglich zu machen und zu bewirken, daß er eine regelmäßige Haltung gewinne. Der Lehrer muß sie mit jeder einzelnen Schülerin vornehmen und damit zu Anfange jeder Unterrichtsstunde so lange fortfahren, bis er seinen Zweck erreicht hat.

Zuerst läßt der Lehrer die Schülerin in folgender Stellung vor sich hintreten. Die Fersen, von denen keine weiter vorstehen darf als die andere, müssen eng an einander schließen und die Fußspitzen von einer Mittellinie, welche man sich zwischen beiden Fersen hindurch gezogen denkt, gleich weit abstehen und nach auswärts ge=

richtet sein, wobei man sich jedoch vor Uebertreibung zu hüten hat. Die Schwere des Körpers muß gleichseitig vertheilt und mehr auf den Ballen der beiden Füße als auf den Fersen ruhen. Die Beine müssen gerade gehalten, die Kniee ungezwungen nach außen gewendet und die Muskeln natürlich gestreckt werden, so daß die Waden, ein wenig nach innen gedreht, sich leise berühren. Der Oberleib muß gut aus den Hüften, welche stets gleich hoch zu halten sind, gehoben werden, den Unterleib dagegen muß man natürlich und ungezwungen zurückziehen. Das Rückgrat oder Kreuz muß einwärs gebogen oder gewölbt, und die Schultern müssen dabei gleichmäßig hinuntergelassen und soviel als möglich, jedoch ohne merkliche Anstrengung, zurückgenommen werden, damit die junge, zarte Brust sich heraushebe und wölbe, wodurch die Lunge, weit entfernt, gedrückt zu werden, freien Spielraum zu ihren naturgemäßen Bewegungen erlangt. Die Arme hängen dabei etwas gerundet und mit ein wenig nach auswärts gewendeten Ellenbogen an beiden Seiten herab, und die natürlich geöffneten Hände berühren mit nach außen gerichteten Knöcheln leise das Kleid in der Gegend der Schenkel; denn wollte die Schülerin die Hände entweder weiter nach vorn oder nach hinten zu halten, so würde es sehr widrig und unschicklich aussehen. Die Schülerin kann auch nach Befinden mit dem Daumen und Zeigefinger das Kleid leicht erfassen, nur muß sie sich dann hüten, dasselbe weder aus einander, noch in die Höhe zu ziehen, auch müssen sich bei dieser Stellung die Ellenbogen vorzüglich gut runden. Der Kopf muß frei und ungezwungen aus den Schultern gehoben und das Kinn natürlich angezogen werden; der Blick darf nicht nach dem Boden, sondern muß mit bescheidener Freundlichkeit und Anmuth geradeaus gerichtet sein.

Nun betrachtet der Lehrer den Körperbau einer jeden Schülerin wohl, um bei den Uebungen seine Maßregeln danach nehmen zu können.

Hierauf stellt sich der Lehrer hinter die, in der angegebenen Stellung befindliche Schülerin und legt seine beiden Hände auf die Schultern derselben, so daß die vier Finger seiner Hand die Schulter nach vorn zu umgreifen, der Daumen aber sich hinten an das Schulterblatt anlegt. Jetzt läßt er die Schülerin erstens die Arme hoch erhoben langsam drehen, und zwar so, daß dieselbe, beide Arme auf einmal und gleichmäßig nach vorn erhebend und von oben nach hinten zu wieder herunter bewegend, damit einen ganzen Kreis beschreibt.

Bei dieser Bewegung der Arme darf der Kopf nicht vorgestreckt werden, sondern er bleibt stets mit angezogenem Kinn in seiner geraden Richtung. Ueberhaupt soll der ganze übrige Körper bei dieser Uebung sich nicht bewegen.

Während die Schülerin die Arme nach hinten zu bewegt, giebt der Lehrer ihr eine verhältnißmäßige Hilfe; indem er nämlich mit seinen vier Fingern den Oberarm und die Schultern der Schülerin mäßig zurücknimmt, drückt er mit dem Daumen das Schulterblatt hinein.

Bei einem regelmäßigen und fehlerfreien Körperbau ist eine nur schwache Hilfe hinreichend, während bei Engbrüstigen eine verhältnißmäßig stärkere gegeben werden muß. Sollte bei Schülerinnen die eine Schulter höher als die andere sein, so wird der Daumen gegen das höhere Schulterblatt schärfer gedrückt, wodurch dieser Fehler zuweilen entfernt werden kann.

Hierauf folgt nun zweitens

das Zurücknehmen der Arme.

Die Schülerin dreht die an den Seiten herabhängenden Arme so weit herum, daß die Daumen sich auswärts und etwas nach hinten zu wenden. Der Lehrer ergreift ihre Hände so, daß seine vier Finger das Inwendige und sein Daumen die Rückseite derselben berühren, und sucht nun die gestreckten Arme der Schülerin nach und nach hinter dem Rücken derselben gegen einander zu drücken, so daß sich endlich die Rückseiten der Hände berühren. Taf. I. Fig. 4. Dieses wird jedoch nur bei einem regelmäßig gebauten Körper sogleich erreicht. Bei Engbrüstigen bewirkt man es nur nach und nach durch fortgesetzte Uebung. Es leuchtet dabei ein, daß Behutsamkeit von Nöthen ist, indem ein gewaltsames Zusammendrücken zu höchst nachtheiligen Folgen Anlaß geben könnte. Der Lehrer nehme daher die Arme nur so weit zurück, als es der Körperbau der Schülerin gestattet, und halte sie auf diesem Punkte fest. Dabei lasse er den auf den Ballen der Füße ruhenden Körper sich langsam auf- und niederbewegen und sehe darauf, daß bei diesen Bewegungen die Kniee wohl auswärts gebogen werden und die Haltung des Oberkörpers gerade sei.

Statt dieser Bewegungen kann sich auch die Schülerin auf den Fußspitzen ununterbrochen aufschnellen. Diese Uebung ist besonders Denen sehr dienlich, deren Rücken- oder Schulterbau nicht ganz fehlerfrei ist; denn durch das Festhalten der Arme und die, bei dem gleichzeitigen Aufschnellen hervorgebrachte Erschütterung richten sich leicht die fehlerhaften Glieder in ihre gehörige Lage ein, besonders wenn der Fehler nicht schon zu bedeutend ist.

Bei Gutgewachsenen wird man es sehr bald, bei Anderen hingegen durch eine etwas längere Uebung dahin bringen, daß nicht nur die Rückseiten der Hände, sondern auch die Ellenbogen sich berühren.

Hieran schließt sich die dritte Uebung:

das Zusammenschlagen der Hände vor- und rückwärts.

Die Schülerin streckt nämlich die Arme gerade vor sich aus, so daß die Innenseiten der beiden Hände gegeneinander gedrückt und die Daumen aufwärts gewendet sind. Hierauf schlägt sie die beiden Arme dergestalt zurück, als wenn sie die Rückseite der Hände hinter ihrem Rücken gegen einander schlagen wollte, was auch in der That durch diese Uebung bewirkt werden soll, in der Regel aber nicht sogleich zu Stande gebracht wird. Deshalb stellt sich der Lehrer wiederum hinter die Schülerin, ergreift auf gleiche Weise, wie bei der

zweiten Uebung, die Hände derselben, sobald sie dieselben hinterbringt, und wendet dieselbe Hilfe wie zuvor an, nur mit dem Unterschiede, daß er die Hände nicht längere Zeit festhält, sondern sie sogleich wieder losläßt, damit die Schülerin dieselbe Bewegung der Arme schnell hinter einander mehrmals wiederholen kann, was der Lehrer, so lange er es für gut findet, fortsetzen läßt. Bei jedem folgenden Zurückschlagen der Arme werden die Hände hinter dem Rücken sich einander mehr nähern.

Auf diese Uebung, die mit jeder Schülerin einzeln vorgenommen wird, kann der Lehrer eine allgemeine folgen lassen. Er commandirt:

Angetreten!*)

Alle stellen sich der Größe nach in einer Reihe auf und zwar so dicht an einander, daß sich die Kleiderärmel etwa leise berühren; die größeren Mädchen treten auf den rechten, die kleineren auf den linken Flügel. Ist ihre Anzahl nicht zu groß, so daß sie leicht in einer Reihe zu übersehen sind, so commandire der Lehrer:

Mit Zwischenraum — angetreten!

worauf Diejenige, welche die Zweite an Größe in der Reihe ist, ihren rechten Arm erhebt, ihn seitwärts rechts in horizontaler Richtung ausstreckt und sich so weit von der Ersten oder ihrer Nachbarin zur Rechten entfernt, daß sie die linke Schulter derselben mit den Fingerspitzen berührt. Die Dritte und alle Anderen machen nach einander dieselbe Bewegung. Ist dieses geschehen, so folgt das Commando:

Augen — rechts (links)! — richt't euch!

Die Schülerinnen wenden den Kopf und die Augen rechts (links) und richten sich gehörig in die gerade Linie ein. Diese wird dann hergestellt sein, wenn eine jede noch einen Schimmer von ihrer dritten Nachbarin sehen kann.

Hierauf wird commandirt:

Augen gerad — aus!

und die Schülerinnen bringen Kopf und Augen in die gerade Richtung wieder zurück.

Nunmehr läßt der Lehrer zu Zweien abzählen und commandirt zu diesem Behufe:

Zu Zweien abgezählt!

Die erste Schülerin am rechten Flügel wendet den Kopf links und zählt laut: Eins! die Zweite, ihn ebenfalls links wendend: Zwei!

*) Der Strich unter den Commandowörtern bedeutet allemal, daß sie gedehnt ausgesprochen werden müssen, ein \ darüber aber, daß sie schnell oder kurz hervorzustoßen sind. Der — zwischen den Commandowörtern bezeichnet, daß dieselben von einander getrennt, und der ⌒, daß sie zusammen ausgesprochen werden.

die dritte wiederum: Eins! und so geht es fort bis zur letzten am linken Flügel.

Hierauf wird commandirt:

Rechts (links) — um!

worauf Alle die Viertelwendung nach der genannten Seite machen.

Ist die Anzahl jedoch größer, so lasse man zwei Glieder bilden. Demnach lasse man sie zuerst alle in einem Gliede mit Richtung und Fühlung rechts antreten und commandire dann:

Zu Zweien — abgezählt!

Nachdem dieß geschehen:

Die Zweien — sechs Schritt — (oder welche Anzahl der Lehrer sonst bestimmen mag) Vor!

Hierauf treten alle Zweien mit dem linken Fuße an, gehen die bestimmten Schritte vor und richten sich wieder rechts in die gerade Linie ein.

Sind die Schülerinnen also aufgestellt, haben sie die gerade Stellung recht begriffen und wissen sie sich mit einer anständigen Leichtigkeit, die nichts Erzwungenes oder Aengstliches durchblicken läßt, in derselben zu halten, so läßt der Lehrer nun die

zweite Vorübung

folgen und commandirt:

Die Einsen gehen an die Zweien — vor!

worauf sämmtliche Einsen, mit dem linken Fuße zuerst vorschreitend, so weit den Zweien sich nähern, daß sie einen Schritt hinter denselben zu stehen kommen. Auf das Commando:

Hände aufgelegt!

legen die Einsen ihre Hände so auf die Schultern der Zweien, daß die vier Finger jeder Hand nach vorn zu und die Daumen an die Schulterblätter zu liegen kommen. Darauf erfolgt das Commando:

Beide Arme — hoch!

auf welches die Zweien die gestreckten Arme emporheben. Auf das Commando:

Langsam drehen!

fangen die Zweien an, ihre Arme von vorn nach hinten in einem Kreise langsam zu drehen, während die Einsen mit ihren vier Fingern die Schulterpartieen derselben sanft zurückdrücken und mit dem Daumen einen scharfen Gegendruck geben. Diese Kreisbewegung der Arme dauert so lange fort, bis des Lehrers Commando:

Halt!

erfolgt.

Dieser commandirt nun weiter:

die Hände verwendet zurückgenommen!

Die Einsen ergreifen die verwendeten Hände der Zweien ganz so, wie es der Lehrer in der ersten Vorübung gethan hat. Taf. I. Fig. 4. Ferner auf:

Abwechselnd nieder und in die — Höh'!

lassen sich die Einsen und die Zweien zugleich mit nach außen gerichteten Knieen langsam nieder und heben sich ebenso wieder in die Höhe, ohne jedoch im Geringsten die gerade Haltung des Oberkörpers zu verlieren. Auf das Commando:

Halt!

richten sich beide Nummern langsam in die Höhe und lassen die Arme wiederum an den Seiten natürlich herabhängen.

Nachdem nun der Lehrer alle Schülerinnen auf das Commando:

Rechts um — kehrt!

die halbe Wendung rechts hat machen lassen, wird die nämliche Uebung wiederholt, jedoch so, daß die Einsen das zu thun haben, was vorher die Zweien, und die Zweien das, was vorher die Einsen machten.

Nach Beendigung dieser Uebung commandirt der Lehrer:

Die Einsen — rechts um — kehrt!

worauf die Einsen die halbe Wendung machen, während die Zweien ihre Stellung beibehalten.

Auf das Commando:

Hände gegeben!

Fußspitzen und Fersen in eine Linie gebracht!

erheben sämmtliche Schülerinnen, welche ungefähr einen Fuß weit von einander entfernt stehen müssen, beide Arme etwas gerundet so hoch, daß Ellenbogen und Hände mit den Schultern in gleicher Linie sich befinden, wobei die Einsen und Zweien sich mit dem Daumen und Zeigefinger erfassen, während die übrigen Finger nicht geschlossen, sondern leicht und ungezwungen gerundet sind. Die Fußspitzen werden so gestellt, daß sie mit den Fersen eine Linie bilden.

Abwechselnde Biegung — ganz nieder und in die — Höh'!

Beide Schülerinnen biegen sich langsam, Ferse an Ferse geschlossen, soweit als möglich nieder und erheben sich eben so langsam wieder. Der Lehrer sehe darauf, daß die Schülerinnen bei dieser Uebung immer eine gute Haltung des Oberkörpers beobachten, nämlich daß der Leib und die Schultern zurückgezogen, das Rückgrat gewölbt, der Oberleib aus den Hüften und der Kopf aus den Schultern frei und ungezwungen gehoben werden.

Dieses Auf- und Niederbewegen lasse man öfter wiederholen und commandire dann:

Hände behalten — Fußspitzen an die Fersen —
Abwechselnd — ganz nieder und in die — Höh'!

Beide Schülerinnen setzen auf den zweiten Commandoruf die Füße so gequert vor einander, daß die linke Fußspitze die Ferse des rechten und die rechte Fußspitze die Ferse des linken Fußes berührt. Taf. I. Fig. 3. Auf das dritte Commando erfolgt dieselbe Niederbiegung wie oben. Auf das Commando:

Halt!

bleiben Alle ruhig in der aufgerichteten Stellung stehen. Auf das Commando:

Gerade Stellung und Hände los!

wird die gewöhnliche gerade Stellung wieder angenommen. Hierauf commandirt man:

Eingerückt — Marsch!

Alle Einsen machen Rechtsumkehrt, und zwar auf der rechten Ferse. Während dieser Drehung beginnt der linke Fuß vorwärts zu schreiten. Die Schülerinnen machen auf den dritten Schritt Halt, und auf des Lehrers Commando:

Eins! — Zwei! — drei!

führen die Einsen die halbe Wendung rechts aus und stellen die Frontlinie mit Zwischenräumen wieder her.

Ausbildung des Körpers auf der Stelle.

Der Zweck dieser Uebungen ist, die Glieder gelenk, elastisch und kräftig, die Haltung sicher und zierlich zu machen. Der Lehrer betreibe sie mit Sorgfalt und nicht mit zu vielen Schülerinnen zugleich, damit es ihm möglich sei, jeder einzelnen die nöthige Aufmerksamkeit zu widmen. Er commandire, wie folgt:

Ellenbogen in die Hände genommen!

Die Schülerinnen legen beide Unterarme gequert auf den Rücken. Die rechte Hand umfaßt von unten den linken Ellenbogen und die linke Hand eben so den rechten. Taf. I. Fig. 19*).

In die — Höh'!

Die Schülerinnen erheben sich langsam auf den auswärts gerichteten Fußspitzen. Ferse wird an Ferse geschlossen und die regelmäßige Haltung des Körpers vollkommen beibehalten.

Nieder!

In der nämlichen Haltung des Körpers lassen sich die Schülerinnen nieder. Auf das Commandowort:

---

*) Wir benutzen hier der Kürze wegen einige der Gymnastik für die männliche Jugend beigegebene Figuren.

In die — Höh'!

erheben sie sich wie vorher auf den Fußspitzen.

Ganz — nieder!

Jetzt lassen sich alle nicht blos auf den ganzen Fuß nieder, sondern biegen auch die Kniee so weit es nur immer möglich ist, auswärts. Dabei ist wohl in Obacht zu nehmen, daß sich die Ferse so wenig als möglich vom Boden erhebe und der Oberkörper seine gerade Haltung nicht aufgebe. Taf. I. Fig. 2. Auf das Commando:

In die — Höh'!

erfolgt die Erhebung des Körpers im Gleichgewichte so weit, daß er wieder auf den Füßen feststeht.

Abwechselnd — ganz nieder und in die — Höh'!

Die vorigen Bewegungen werden ganz in derselben Weise wiederholt, nur mehrmals hinter einander und so lange, bis der Lehrer durch das Commando:

Halt!

die gerade Stellung wieder annehmen läßt.

In die — Höh'!

Alle erheben sich auf den Fußspitzen.

Mit angespannten Kniemuskeln auf — geschnellt!

Die Kniee bleiben fest gestreckt, und das Aufschnellen wird lediglich durch die Fußgelenke bewirkt. Diese Uebung vermehrt nicht nur die Elasticität und Kraft der Fußgelenke, sondern stärkt auch das Rückgrat durch die Anspannung und die gleichzeitig hervorgebrachte Erschütterung. Die Schülerinnen schnellen sich so lange auf, bis

Halt!

commandirt wird. Auf das abermalige Commando:

In die — Höh'!

erheben sie sich wieder auf den Fußspitzen. Nun commandirt der Lehrer:

Mit losgelassenen Kniemuskeln auf — geschnellt!

Bei diesem Aufschnellen werden die Kniee losgelassen, d. h. die Muskeln derselben nicht angespannt oder nicht durchgedrückt. Der Oberkörper aber behält seine gerade und gefällige Haltung; nur bei'm Niedersprunge berühren die Fußspitzen den Boden. Wenn bei der vorigen Uebung die Kräftigung der Fußgelenke beabsichtigt wurde, so soll die gegenwärtige eine angenehme Leichtigkeit des Körpers bei'm Auf- und Niedersprunge erzeugen. Man sehe daher besonders darauf, daß ein schwerfälliges Auffallen auf die Fersen vermieden werde. Die Uebung wird fortgesetzt, bis das Commando:

Halt!

erfolgt.

Die folgende Uebung ist vorzüglich geeignet, die Gelenkigkeit in den Hüften zu befördern. Der Lehrer commandirt zuerst wieder:

In die Höh'!

Die Schülerinnen erheben sich auf die Fußspitzen.

Mit gespreizten Füßen auf — geschnellt!

Indem sich die Schülerinnen wie vorher aufschnellen, strecken sie in der Luft beide Beine mit wohl ab- und auswärts gerichteten Fußspitzen nach beiden Seiten hin etwas aus und schließen bei'm Niedersprunge die Fersen wieder an einander an, wobei aber dieselben den Boden nicht berühren dürfen. Das Commando:

Halt!

beendigt diese Uebung, und sie wird nun etwas modificirt wiederholt; nämlich auf das Commando:

In die Höh'!

erheben sich die Schülerinnen abermals auf die Fußspitzen, und auf das Commando:

Mit gespreizten Füßen und gekreuztem Niedersprunge

auf — geschnellt!

schnellen sie sich in der vorigen Weise in die Höhe, schlagen aber bei'm Niedersprunge die Beine kreuzweis über einander, so daß das eine Mal der rechte, das andere Mal der linke Fuß vorzustehen kommt. Diese Uebung wird nur dann gut ausgeführt zu nennen sein, wenn die Arme und der Oberkörper während des Sprunges in ruhiger gerader Haltung bleiben, die Fußspitzen abwärts und auswärts gerichtet sind, der Niedersprung nicht schwerfällig, sondern leicht auf die Fußspitzen erfolgt, und das eine Mal die rechte Ferse dicht vor der linken Fußspitze und das andere Mal die linke Ferse dicht vor der rechten Fußspitze zu stehen kommt. Zur Beendigung der Uebung wird

Halt!

commandirt.

Eine andere Modification ist folgende:

In die — Höh'!

Abermalige Erhebung auf die Fußspitzen.

Ganz — nieder!

Die Schülerinnen biegen, den Oberkörper gerade haltend, die Kniee wohl auswärts gerichtet, sich ganz nieder und bleiben in dieser gebogenen Stellung Taf. I. Fig. 2. bis auf das Commando:

Auf — geschnellt!

Augenblicklich schnellen sie sich vom Boden auf. Bei'm Niedersprunge strecken sie die Kniee und Fußspitzen und fallen leise auf, zugleich stehen sie ganz gerade und ruhig da.

Fersen abwechselnd auf — geschnellt!

Die Schülerinnen schnellen eine Ferse um die andere, so weit als möglich, kurz herauf. Die Flechsen der Kniegelenke sollen hierdurch ausgedehnt und geschmeidig gemacht werden.

Halt!

Um die Biegsamkeit des Rückgrates und die Beweglichkeit des Oberkörpers überhaupt zu befördern, läßt man nun folgende Uebungen machen:

Hände — vor!

Die Schülerinnen lassen die Ellenbogen los und beide Hände auf die früher beschriebene Weise herabhängen.

Biegung nach — vorn!

Die Schülerinnen biegen den Oberkörper langsam nach vorn herab, und zwar so weit, daß sie bei zwanglos herabhängenden Armen, mit den Fingern ziemlich den Boden erreichen. Taf. I. Fig. 9. Dabei bleiben die Fußspitzen auswärts gerichtet, die Fersen geschlossen und die Kniee vollkommen durchgedrückt. Sollen sie sich aus dieser Situation wieder erheben, so commandirt der Lehrer:

In die Höh'!

worauf sie den Oberkörper langsam erheben, wobei die Hände wieder an die Seite kommen.

Zur entgegengesetzten Biegung commandirt der Lehrer:

Beide Ellenbogen in die Hände genommen!

Die Schülerinnen kreuzen, wie oben angegeben, die Unterarme auf dem Rücken und umfassen die Ellenbogen mit den Händen.

Biegung nach — hinten!

Die Schülerinnen ziehen das Kinn an, damit der Hals nicht herausgedrückt werde, und biegen den Oberkörper, so weit als es ohne Anstrengung möglich ist, hinterwärts. Die Fersen bleiben an einander geschlossen, die Kniee aber werden so viel als nöthig ist, um das Gleichgewicht des Körpers zu behaupten, losgelassen. Taf. I. Fig. 11. Auf das Commando:

In die — Höh'!

erfolgt die langsame Wiedererhebung in die gerade Stellung.

Linke Hand — hoch!

Die Schülerinnen erheben den linken Arm und strecken ihn seitwärts in die Höhe, wodurch die linke Seite angespannt wird.

Biegung — rechts! Taf. I. Fig. 10.

Sie biegen den Körper aus der linken Hüfte nach der rechten Seite zu, wobei sich die rechte Hand nach den Lenden zu senkt und der linke Arm gerade in die Höhe gestreckt wird. Dabei bleiben Ferse an Ferse

und Knie an Knie geschlossen, und der Oberkörper darf nicht im Mindesten vorfallen. Zur Beendigung dieser Uebung wird commandirt:

In die — Höh'!

Bei'm langsamen Aufrichten wird die linke Hand wieder an die Seite hinabgelassen.

Rechte Hand — hoch!

Hiernach erheben die Schülerinnen die rechte Hand, wie vorher die linke.

Biegung — links!

Dieselbe Uebung wird entgegengesetzt, d. h. nach der linken Seite zu, wiederholt.

In die — Höh'!

Erhebung wie vorher.

Linke Hand — hoch!

Abwechselnde Biegung — rechts und links!

Alle machen die beschriebenen Biegungen rechts und links, bis ihnen des Lehrers Commando:

Halt!

ein Ziel setzt.

Nachdem bei diesen verschiedenen Bewegungen die Füße, Schenkel und Hüften vorzüglich berücksichtigt worden sind, geht man zu einer gleichmäßigen Bildung der oberen Glieder über, wodurch auch diese gelenk und kräftig werden. Um diesen Zweck zu erreichen, werden zunächst die ersten Vorübungen zu wiederholen sein, aber mit dem Unterschiede, daß sie jetzt von den Schülerinnen ohne die specielle Hilfe des Lehrers und auf nachstehende Commandoworte ausgeführt werden.

Auf das Commando:

Beide Arme — hoch!

erheben sich beide Arme nach beiden Seiten hoch ausgestreckt, bis Hände und Schultern in einer Linie sich befinden. Die Innenseite der Hände ist nach außen gewendet.

Langsam dreh'n!

Indem der Kopf und der ganze übrige Körper seine gerade ruhige Stellung behauptet, werden beide Arme langsam gedreht, so daß sie, von vorn nach hinten und zuerst von oben nach unten, dann von unten nach oben sich bewegend, einen Kreis beschreiben. Auf das Commando:

Halt!

lassen die Schülerinnen wiederum die Arme an den Seiten herabsinken.

Beide Arme — hoch!

Wie vorher.

Schnell — dreh'n!

Dieselbe Kreisbewegung der Arme erfolgt jetzt mit möglichster Schnelligkeit.

Halt!

Gerade ruhige Stellung.

Abwechselnde Kreisbewegung der Arme — Eins!

Die linke Hand verläßt zuerst das Kleid, Hand und Arme runden sich ungezwungen, das Innere der Hand ist einwärts gewendet. So bilden Hand und Arme einen Halbkreis, indem die linke Hand von unten nach oben an der Brust und dem Gesichte vorbeigeführt, und der Arm wieder aus- und abwärts in seine natürliche Lage zurückgebracht wird. Während der linke Arm sich wieder senkt, beginnt der rechte, sich am Körper hinaufzubewegen, und vollendet dieselbe Uebung, in welcher beide Arme abwechselnd fortfahren, bis der Lehrer

Halt!

commandirt.

Bei diesen Bewegungen wendet sich der Kopf allemal nach dem Arme, welcher die Drehung vollzieht, so daß die Schülerin jede Kreisbewegung der Hand mit ihrem freundlichen Blicke begleitet.

Die geballten Hände seitwärts auf die Schulter —

zurück — geschlagen!

Die Schülerinnen krümmen die Ellenbogen und legen die zusammengeballten Hände seitwärts auf die Schultern, dann schnellen sie erst die linke, dann die rechte Faust mit gestrecktem Arme kräftig zurück, als wenn sie Jemanden, der hinten ihnen stände, mit den geballten Händen schlagen wollten.

Hierdurch werden die Schultern zurückgebracht, die Brust gehoben und gewölbt, und die Arm- und Brustmuskeln gestärkt.

Beide Arme mit geballten Händen — hoch!

Doppelkreis über dem — Kopfe!

Der linke Unterarm beginnt die Kreisbewegung über dem Kopfe, und der rechte folgt nach.

Beide Hände mit den inneren Flächen vorn —

zusammen!

Die Schülerinnen strecken die Arme gerade in gleicher Höhe mit den Schultern vor und legen die Handflächen zusammen, so daß die Daumen sich oben befinden.

Zurück- und vor — geschlagen!

Die Schülerinnen schlagen die Arme in dieser angenommenen Höhe

soweit als möglich zurück, und dann wieder vorn mit den Flächen zusammentreffen, bis

Halt!

commandirt wird.

Beide Hände mit den Rückseiten vorn — zusammen!

Zurück- und vor — geschlagen!

Dieselbe Uebung, wie vorher, nur mit dem Unterschiede, daß bei dem Vorschlagen die Rückseiten zusammentreffen.

Sind diese Uebungen beendigt, so wird es Zeit sein, auch darauf hinzuwirken, daß die Halsmuskeln ꝛc. gestärkt los werden und die Schülerin sich daran gewöhne, langsam oder schnell den Kopf und die Augen nach der einen oder der anderen Seite zu wenden, ohne den übrigen Körper dabei zu bewegen.

Man lasse daher Kopfwendungen machen und commandire:

Beide Ellenbogen in die Hände genommen!

Dieses geschieht wie oben mit auf den Rücken gelegten Unterarmen. Taf. I. Fig. 19.

Augen — rechts!

Ohne den übrigen Körper zu bewegen, wenden die Schülerinnen den Kopf mit angezogenem Kinne schnell rechts seitwärts, so daß das linke Auge mit der Mitte der Brust in eine Linie komme.

Augen — gerad' — aus!

Schnell und präcis wenden sie den Kopf wieder geradeaus in die vorige Stellung.

Augen — links!

Dieselbe Kopfbewegung links, wie vorher rechts.

Augen — gerad' — aus!

Dasselbe wird mehrmals wiederholt, und dann läßt man dieselben Bewegungen langsam machen, wobei man auch, um dieß den Schülerinnen anzudeuten, die Commandoworte langsam und gedehnt ausspricht, während man bei den schnellen Bewegungen wenigstens das letzte Wort kurz und scharf hervorstößt.

Es folgen dann

die Balancirübungen,

ein wichtiger Theil der Gymnastik, denn sie geben dem Körper Sicherheit und Geschicklichkeit in den verschiedenen Lagen und Stellungen, lehren, ihn immer im Gleichgewichte und in der Gewalt zu behalten, und geben allmählig den Beinmuskeln eine besondere Festigkeit.

Die Schülerinnen halten noch von den vorhergegangenen Uebungen her die Ellenbogen in den Händen; man commandirt daher:

Hände — vor!

worauf sie die Hände zu beiden Seiten herabfallen lassen.

Die Kleider ergriffen!

Sie ergreifen mit den Daumen und Zeigefingern das Kleid auf jene Weise, wie wir es oben bei der geraden Stellung näher bezeichnet haben.

Linker Fuß — vor!

Die Schülerinnen bringen den genannten Fuß sofort vor. Das Knie ist wohl gestreckt und die Fußspitze nach dem Boden herabgesenkt, von welchem sie ungefähr einen Zoll entfernt bleibt. Der Oberkörper darf nicht wanken. Auf das Commando:

Zurück!

ziehen sie denselben Fuß mit ein wenig nach außen gebogenem Kniee zurück und strecken denselben wieder. Die Fußspitze bleibt auswärts und nach dem Boden gerichtet. Auf das Commando:

Vor!

strecken sie denselben mit auswärts gerichtetem Knie- und Fußgelenke wieder vor und bleiben so lange in dieser Stellung, bis commandirt wird:

Das Fußgelenk gedreht!

Jetzt bewegen sie die linke Fußspitze in einem Kreise herum, ungefähr so, als wenn sie an eine vor ihnen stehende Wand mit der Fußspitze einen Kreis zeichnen wollten. Jedoch muß diese Kreisbewegung nur mittels des Fußgelenkes bewerkstelligt werden, das Knie bleibt unbeweglich gestreckt und die Fußspitze stets auswärts nach dem Boden gerichtet. Zur Beendigung dieser Uebung wird commandirt:

Beigezogen!

worauf die Schülerinnen den linken Fuß an den rechten in Ruhe stellen.

Auf dieselbe Weise wird diese Uebung mit dem rechten Fuße gemacht, auf die Commandos:

Rechter Fuß — vor!

Zurück!

Vor!

Das Fußgelenk gedreht!

Beigezogen!

Weiter commandirt der Lehrer:

Linker Fuß — vor!

Die Schülerinnen strecken den linken Fuß vor, wie vorher.

Mit angespanntem Knie- und Fußgelenke — kleiner Kreis!

Vorher wurde der Kreis mit der Fußspitze blos durch eine kleine kreisförmige Bewegung des Fußgelenkes beschrieben; jetzt aber bleibt das Fuß- und Kniegelenk gestreckt, und die Kreisbewegung wird mit dem ganzen Beine durch Bewegung aus dem Hüftgelenke hervorgebracht. Das Knie des feststehenden rechten Fußes wird kräftig durchgedrückt, um den Oberkörper in der ruhigsten Lage zu erhalten.

Zur Beendigung dieser Uebung erfolgt das Commando:

Beigezogen!

Dieselbe Aufgabe hat nun der rechte Fuß auszuführen; auf die Commandowörter:

Rechter Fuß vor!

Mit angespanntem Knie- und Fußgelenke — kleiner Kreis!

Beigezogen!

Zur weiteren Fortsetzung der Balancirübungen des Körpers commandire der Lehrer abermals:

Linker Fuß — vor!

Wie oben.

Kreisen!

Die wohl auswärts gerichtete und nach dem Boden hinabgesenkte linke Fußspitze umschreibt einen möglichst großen Kreis um den feststehenden Fuß, und zwar einen Zoll vom Boden entfernt. Je weniger sich dabei der Oberkörper wendet, desto besser ist die Uebung ausgeführt. Sie ist vor und zurück so lange fortzusetzen, bis

Beigezogen!

commandirt wird.

Dieselbe Uebung ist mit dem rechten Fuße zu wiederholen auf die Commandowörter:

Rechter Fuß — vor! u. s. w.

Um zu einer anderen Uebung überzugehen, beginnt man mit dem Commando:

Linker Fuß — vor!

Ist das auf oben beschriebene Weise geschehen, so commandirt man weiter:

Aus — geschnellt!

worauf die Schülerinnen den bezeichneten Fuß gerade vor sich hin kräftig ausschnellen, als wenn sie einen vor ihnen liegenden Gegenstand plötzlich wegstoßen wollten, wobei aber natürlich die Fußspitze den Boden nicht berühren darf. Man läßt dieses Ausschnellen mehrmals nach einander wiederholen und beendigt es durch das Commando:

Beigezogen!

Dieselbe Uebung wird mit dem rechten Fuße wiederholt.

Eine andere Uebung ist folgende:

Linker Unterschenkel — aufgelegt!

Die Schülerinnen legen den linken Unterschenkel gequert auf das rechte Knie, Taf. I. Fig. 13., und auf das Commando:

In die — Höh'!

erheben sie sich langsam, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, auf die rechte Fußspitze. Sobald dieß geschehen, commandirt man:

Beigezogen!

Um diese Uebung rechts ausführen zu lassen, wird eben so commandirt:

Rechter Unterschenkel — aufgelegt!
In die — Höh'!

Beigezogen!

Dann commandirt man weiter:

Linker Unterschenkel — zurückgelegt!

Jetzt wird der genannte Unterschenkel gequert in die rechte Kniekehle gelegt.

In die — Höh'!

Es erfolgt die Erhebung auf die rechte Fußspitze.

Beigezogen!

Dasselbe wird mit dem rechten Fuße wiederholt. Hierauf wird commandirt:

Der linke Fuß bleibt stehen!
Der rechte balancirt! —
Nieder!

Der linke Fuß bleibt fest stehen, der rechte wird mit angespanntem Knie- und Fußgelenke nach vorn zu erhoben, so daß er in eine wagrechte Lage kommt. In dieser Stellung wird das linke Knie gebogen, und der allein auf dem linken Beine ruhende Körper wird so weit als möglich herabgelassen. Das rechte Bein bleibt, ohne den Boden zu berühren, vorgestreckt und wird schwebend erhalten. Um das Gleichgewicht zu behaupten, neigen die Schülerinnen den Oberkörper etwas vor und strecken beide Hände und Arme in paralleler Linie vor sich aus. Taf. I. Fig. **14**.

Auf das Commando:

Beigezogen!

erheben sie sich langsam und setzen dann den rechten Fuß wieder ruhig an den linken.

Dieselbe Uebung ist rechts zu wiederholen. Auf das Commando des Lehrers:

Gruppenbalancir-Stellung, der linke Fuß bleibt stehen! — Eins!

erheben die Schülerinnen langsam und gemessen das rechte Bein mit auswärts gewendetem Kniee nach hinten; der rechte Fuß ist hierbei ebenfalls zurück-, jedoch nach außen zu ungefähr bis zur Höhe des linken Knies gestreckt. Der linke Fuß bleibt fest mit durchgedrücktem Kniee stehen. Der linke Oberarm wird so weit seitwärts gehoben, daß der Ellenbogen mit der Schulter in gleiche Höhe kommt; die linke Hand erhebt sich auswärts bis über die Augenhöhe. Die Innenseite der Hand ist dem Körper der Schülerin zugewendet, das Gelenk derselben ist ungezwungen gebogen, die vier Finger liegen ein wenig gerundet leicht neben einander, die Spitzen des Daumens und des Zeigefingers berühren sich sanft. Demnach wird der ganze linke Arm von der Schulter an bis zu den Fingerspitzen einen wohlgerundeten Halbkreis bilden. Ebenso der rechte Arm, doch sind dessen Ellenbogen und Hand nur bis zur Mitte der Brust gehoben. Die Schultern werden natürlich zurückgenommen, die Brust ist gewölbt und der Rücken einwärts gebogen, der Kopf frei und mit leichter Anmuth gehoben, und der ganze Körper neigt sich, um das Gleichgewicht zu behaupten, etwas vor. Taf. I. Fig. **16**.

Wenn der Körper schon eine gewisse Sicherheit und Festigkeit erhalten hat, so führt die Schülerin diese Stellung, auf der äußersten Fußspitze stehend, aus.

Nachdem der Lehrer die Schülerin eine Weile in dieser Stellung hat verbleiben lassen, commandirt er:

Beigezogen!

Dieselbe Stellung wird dann rechts ausgeführt auf das Commando:

Gruppenbalancir-Stellung, der rechte Fuß bleibt stehen! — Eins!

Bei dieser Stellung wird überhaupt allemal der Arm an der Seite, wo der Fuß fest steht, mehr in die Höhe gehoben und jener, wo das Bein in der Schwebe sich befindet, mit der Mitte der Brust in gleicher Höhe gehalten.

Hierauf wird es nöthig sein, die verschiedenen

Wendungen oder Drehungen und Umschwünge des Körpers

vorzunehmen und einzuüben. Sie haben an sich keine Schwierigkeiten, doch ist es unerläßlich, daß sie bestimmt, rasch, sicher und im richtigen Maße vollzogen werden. Es kommen Viertel-, halbe, ganze, Achtel-, Dreiachtel- und Fünfachtel-Wendungen vor. Um die Verschiedenheit dieser Wendungen der Schülerinnen begreiflich zu machen, lasse man sie einen Kreis, in acht Theile abgetheilt, sich denken, wonach sie dann das Maß der angeordneten Wendung zu nehmen haben. Bei allen diesen Wendungen wird der Körper gerade gehalten, und die Drehung geschieht auf der Ferse des linken Fußes, dessen Spitze unmerklich gehoben wird. Auch der rechte Fuß wird im Momente des Schwunges ein wenig gehoben und sogleich nach Beendigung der Wendung wieder auf den Boden gesetzt. Während des ganzen Actes aber bleibt immer Ferse an Ferse geschlossen.

Sollen nun die Schülerinnen den vierten Theil des Kreises, den sie sich um ihren Körper gezogen denken, durch eine solche Wendung beschreiben, so commandirt der Lehrer:

Rechts (links) — ùm!

worauf sie bei dem letzten Worte desselben sich nach der angegebenen Seite wenden, so daß das Gesicht an diejenige Stelle kommt, wo vorher die rechte (linke) Schulter hingewendet war.

Um sie die vorige Stellung wieder annehmen zu lassen, commandirt man:

Links — ùm! oder Frònt!

worauf sie die Viertelwendung wieder zurückmachen und dann dem Lehrer das Gesicht zukehren.

Soll aber die halbe Wendung gemacht werden, so geschieht solches auf das Commando:

Rechts um (links um) — kèhrt!

Dei Schülerinnen drehen sich soweit rechts (links) herum, daß das Gesicht gerade nach der entgegengesetzten Seite gewendet wird, wo vorher der Rücken war. Soll die vorige Frontstellung wiederhergestellt werden, so commandirt der Lehrer:

Rechts um (links um) — kèhrt! oder Frònt!

Zu einer ganzen Wendung braucht man das Commando:

Rechtsumkehrt (linksumkehrt) — kehrt!

worauf die Schülerinnen ihren Körper im ganzen Kreise herumdrehen, so daß das Gesicht gerade wieder an dieselbe Stelle kommt, wo es vorher war, die Front also unverändert wiederhergestellt wird.

Zur Achtelwendung commandirt man:

Achtelwendung — rechts (links) — um!

Desgleichen zur Dreiachtelwendung:

Dreiachtelwendung — rechts (links) — um!

und zur Fünfachtelwendung:

Fünfachtelwendung — rechts um (links um) — kehrt!

Um auf dem kürzesten Wege wieder in die vorige Front zu gelangen, commandirt man:

Dreiachtelwendung — rechts (links) um! oder Front!

Nun wird es die passendste Zeit sein, die Drehungen auf den Fußspitzen folgen zu lassen. Man kann diese Uebung durch das allgemeine Commando:

Drehungen auf den Fußspitzen!

ankündigen, um es nicht jedes Mal wiederholen zu müssen.

Ellenbogen in die Hände genommen!

Wie oben.

In die Höh'!

Die Schülerinnen erheben sich auf den Fußspitzen.

Halbe Drehung rechts! (links!) — Eins!

Hierauf machen sie eine halbe Wendung auf den Fußspitzen rechts (links) herum, ohne dieselben vom Boden zu erheben und die regelrechte Haltung des Oberkörpers zu verlieren. Nachdem diese Drehung vollzogen worden ist, müssen beide Unterschenkel, der rechte (linke) vor dem linken (rechten), gekreuzt sich fest an einander angeschlossen haben.

Auf das abermalige Commando:

Halbe Drehung links! (rechts!) — Eins!

drehen sie sich wieder auf demselben Wege und in derselben Weise zurück, wodurch die ursprüngliche Stellung und Haltung der Füße und Unterschenkel wiederhergestellt wird.

Gruppenbalancir-Stellung, der linke Fuß bleibt stehen! — Eins!

Die Schülerinnen nehmen die obenbeschriebene Gruppenbalancir-Stellung an.

In die Höh'!

Sie erheben sich genau in derselben Stellung auf die linke Fußspitze.

Halbe Drehung rechts! (links!) — Eins!

Die Schülerinnen vollziehen die halbe Drehung auf der linken Fußspitze leicht, ohne den Körper zu erschüttern, indem derselbe in seiner vorigen Lage unbeweglich bleibt.

Dieses ist nicht nur einige Male zu wiederholen, sondern auch auf dem rechten Fuße zu üben. Auf das Commando:

Beigezogen!

stellen die Schülerinnen die ursprüngliche Körperhaltung wieder her. Der Lehrer fahre dann fort weiter zu commandiren:

Gruppenbalancir-Stellung, der linke Fuß bleibt stehen! — Eins!

Die Schülerinnen nehmen diese Stellung an und erheben sich sogleich auf die linke Fußspitze.

Ganze Drehung rechts! (links!) — Eins!

Die Schülerinnen vollziehen diese Bewegung, indem sie sich auf der linken Fußspitze rechts (links) ganz herumdrehen oder vielmehr herumschrauben, da alles Hüpfen hierbei vermieden werden muß.

Nachdem der Lehrer commandirt:

Beigezogen!

läßt er die Uebung auch auf dem rechten Fuße machen.

Mit einem halben Umschwunge rechts! (links!) — Eins!

In einem Zuge drehen sie sich, ohne aus der angenommenen Stellung zu fallen, rasch auf der Fußspitze halb herum und setzen nach vollendeter Drehung sofort die linke Fußspitze auf den Boden.

Man läßt dieselbe Drehung rechts (links) zurückmachen und commandirt dann:

Beigezogen!

Dasselbe geschieht auf dem rechten Fuße. Ferner wird commandirt:

Gruppenbalancir-Stellung, der linke (rechte) Fuß bleibt stehen! — Eins!

Mit einem ganzen Umschwunge rechts! (links!) — Eins!

Wie vorher den halben, so machen jetzt die Schülerinnen den ganzen Umschwung, worauf sogleich wieder die linke Fußspitze den Boden berührt.

Nachdem der Lehrer

Beigezogen!

commandirt hat, läßt er denselben Umschwung auch auf der rechten Fußspitze machen.

Ehe der Lehrer zu der folgenden Uebung übergeht, commandirt derselbe:

Die Kleider ergriffen!

Nachher:

In die Höh'!

Alsdann:

Mit einem halben Umschwunge rechts (links) auf —

geschnellt!

Indem die Schülerin mit gestrecktem Körper und Ferse an Ferse geschlossen sich vom Boden aufschnellt, schwingt sie sich zu gleicher Zeit in der Luft halb herum. Der Niedersprung geschieht ebenfalls auf die Fußspitzen und mit an einander geschlossenen Fersen.

Nachdem dieses einige Male geübt worden ist, commandirt man:

Mit einem ganzen Umschwunge rechts (links) auf —

geschnellt!

worauf das Obige mit einem ganzen Umschwunge wiederholt wird.

Hiermit beschließt man die Ausbildung des Körpers auf der Stelle. Sie streifte, wie der Lehrer gesehen haben wird, schon etwas an die höhere Gymnastik, welche mit der Kraft die Schönheit verbindet; denn wir erachten es für nöthig, daß man bei der weiblichen Jugend sobald als möglich anfange, durch die Uebungen selbst auf den Zweck hinzudeuten, welcher uns vorschwebt, nämlich nicht nur die Kraft, sondern auch Schönheit im weiblichen Körper zu entwickeln. Durch die anmuthvollen Stellungen, die wir jetzt schon lehrten, mögen die Schülerinnen zu der Einsicht geführt werden, daß sie nicht genug gethan haben, wenn sie alle die Uebungen richtig ausführten, sondern, daß sie eine jede, auch die geringste, schön und anmuthig vollenden müssen. Mit allen Bewegungen läßt sich eine Grazie verbinden, und daß die Schülerinnen diese stets sich anzueignen streben, darauf arbeite der Lehrer unablässig hin. Zwar läßt sich diese Grazie nicht einlernen, eben weil sie etwas Freies, etwas von innen Herauskommendes, so zu sagen, ein ästhetischer Hauch ist, den die Seele über ihren Körper gießt, doch kann der Lehrer durch seine Anleitung und seine Erinnerungen außerordentlich viel dabei thun, und wenn er nicht ermüdet, so wird er die Freude erleben, auch anfangs linkische und ungeschickte, mit wenig Fassungkraft und geringem Schönheitsinne begabte Schülerinnen auf erfreuliche Weise herauszubilden. Freilich wo der gute Wille fehlt, da ist alle Mühe verloren; der Lehrer kann den Körper wohl stellen und richten, doch niemals ihm jenen lebendigen Hauch der Schönheit geben, der aus der Seele kommt, aber die Bewegungen muß er doch dem guten Willen der Schülerin überlassen.

Es bedarf wohl kaum der Erinnerung, daß man zu keiner folgenden Uebung oder Abtheilung übergehen darf, bevor nicht die Schülerinnen in dem Vorhergegangenen die gehörige Fertigkeit erlangt haben.

Gang- und Laufübungen.

A. Gangübungen.

Nach Beendigung der auf die Ausbildung des Körpers berechneten Uebungen auf der Stelle, und nachdem die Zöglinge ihren Körper verschiedenartig mit Anstand zu drehen und zu wenden gelernt haben, wollen wir sie unterrichten, ihren Körper regelmäßig, leicht, anständig und gefällig von einer Stelle zur anderen zu tragen, wir wollen ihnen durch die verschiedenen Marschübungen das eigentliche Gehen lehren.

Wie jeder Mensch seine eigenthümliche Weise, oder doch wenigstens etwas Eigenthümliches in seiner Weise zu sprechen und zu schreiben hat, so hat auch Jeder seinen besonderen Gang, und Bekannte erkennen einander ebensowohl am Gange, als an der Sprache und an den Schriftzügen. Man hat daher nicht nur aus den Gesichtszügen und aus dem Baue des Schädels den Charakter eines Menschen beurtheilen zu können behauptet, sondern auch aus den Schriftzügen und aus dem Gange, und es läßt sich nicht leugnen, daß in dieser Bemerkung etwas Wahres liegt, da die den Körper regierende Seele auch den Körperbewegungen eine ihrer Beschaffenheit analoge Art und Weise aufdrückt. Dem sei nun, wie ihm wolle, so ist es doch gewiß, daß es nicht gleichgiltig ist, wie man gehe; denn die flüchtigste Beobachtung zeigt uns, daß man regelmäßig und unregelmäßig, gefällig und widerlich, anständig und unanständig, zierlich und plump, natürlich und geziert gehen kann. Ein schlechter Gang ermüdet nicht allein den Körper, sondern verleiht ihm auch etwas Auffallendes und Lächerliches und verunstaltet auf jeden Fall vorzüglich das Mädchen. Fehlt diesem ein guter Gang, so geht der Eindruck, den die Schönheit ihrer Formen auf uns macht, fast gänzlich verloren.

Um sich aber einen schönen Gang anzueignen, ist nichts nützlicher als die Marschübungen. Es versteht sich von selbst, daß man die Mädchen bei den Gangübungen nicht wie Soldaten auftreten lassen darf, sondern daß man die Leichtigkeit und den Anstand, welche die weibliche Körperhaltung erheischt, damit vereinbaren muß. Durch die taktmäßige Fortbewegung in Reihe und Glied gleichen sich manche Fehler schon von selbst aus.

Im Allgemeinen ist Folgendes zu beobachten: Erstens vernachlässige man bei'm Gehen die regelmäßige Haltung des Körpers nicht oder hüte sich, sie während der Bewegung zu verlieren, man schreite nicht so steif einher, als hätte man im ganzen Körper kein Gelenk weiter als in den Füßen. Ferner vermeide man eine taktmäßige Bewegung des Kopfes, das Schleudern mit den Armen, das Strecken

der Finger oder Zusammenballen der Hände. Hauptsächlich aber sind die Füße zu berücksichtigen. Natürlich, leicht, sicher und gut wird man gehen, wenn man mit dem platten Fuße auftritt, die Füße gerade aufsetzt, d. h. so, daß weder die innere, noch die äußere Seite zuerst auf den Boden kommt, die Fußspitzen wohl auswärts richtet und wohl senkt, so daß zuerst die Spitze und dann der ganze Ballen den Boden berührt; wenn man bei jedem Schritte das Knie streckt, die Schritte weder zu groß, noch zu klein, einen so groß wie den anderen macht und einen ungezwungenen Takt im Gehen hält.

Auf diese Regeln muß der Lehrer bei den Gangübungen hauptsächlich achten. Auch wird er wohl thun, wenn er die Schülerinnen bei den verschiedenen Gangarten die Arme nicht immer auf einerlei Weise tragen läßt. Das eine Mal können sie die Arme natürlich herabhangen lassen, ein ander Mal zu beiden Seiten das Kleid erfassen, oder die Ellenbogen in die Hände nehmen, oder den Armen diejenige Lage geben, welche sie in der Gruppenbalancir-Stellung hatten. Auch können in einigen Gangarten die Schülerinnen sich mit erhobenen Händen erfassen oder hinter dem Rücken sich gegenseitig bei den Händen ergreifen und also sich fortbewegen.

Zu diesen Uebungen läßt der Lehrer seine Schülerinnen mit Fühlung und Richtung im Gliede antreten. Mit Fühlung, d. h. eine Jede muß ihre Nachbarin zur Rechten und Linken fühlen, ohne ihr so nahe zu sein, daß im Marsche dadurch ein Hinderniß entstehe, es müssen sich daher bei natürlich herabhängenden Armen links und rechts die Aermel der Kleider leise berühren. Mit Richtung, d. h. mit einer mäßigen Kopfdrehung nach der Seite, wohin sich gerichtet werden soll. Je nach dem Commando: Richtung rechts oder links! nimmt die Reihe der Schülerinnen nach der am rechten oder linken Flügel befindlichen, die allein geradeaus sieht, die Richtung. Dieß wird gut ausgeführt sein, wenn z. B. auf das Commando: Richtung rechts! eine jede bei geringer Kopfwendung mit ihrem rechten Auge einen Schimmer von ihrer dritten Nachbarin sieht. Bemerkt sie gar nichts von dieser, so steht oder geht sie zu weit hinten und muß daher vorrücken oder ihre Schritte etwas verlängern, bis sie in die Richtung gekommen ist. Sieht sie zuviel, so steht oder geht sie zu weit vorn und muß entweder zurücktreten, oder ihre Schritte etwas verkürzen, um die Richtung zu gewinnen.

Bei'm Gange vor- und rückwärts geschieht allemal der Antritt mit dem linken Fuße. Das Maß des Schrittes muß sich gleich bleiben und ist nach der Körpergröße der Schülerin zu bestimmen. Im Ordinär- und Geschwindschritte wird es bei Mädchen von 5 bis zu 10 Jahren etwa eine halbe Elle, bei älteren ¾ bis zu 1 Elle betragen, nämlich von der einen Ferse an bis zur anderen gerechnet. Das Maß des Trabschrittes wird um eine Viertelelle verkürzt.

Ordinärschritte rechnet man bei den Gangübungen der weiblichen Jugend ungefähr 100 bis 105, Geschwindschritte 120 bis 125 und Trabschritte 250 auf eine Minute.

Eine beträchtliche Erleichterung ist es, wenn der Lehrer im Anfange bei jeder Gangart laut den Takt angibt. Dieß kann bei'm Ordinärschritte durch: links und rechts! im Geschwindschritte durch wiederholtes: eins! zwei! drei! vier! und im Trabschritte durch wiederholtes und kurz ausgestoßenes: links! rechts! geschehen. Zur Aufmunterung und zum Vergnügen wird es dienen, wenn der Lehrer später durch eine Trommel oder einige Blasinstrumente den Takt angeben läßt.

Zuerst muß das Geradeausgehen geübt werden, daher wird commandirt:

Ordinärschritt — vorwärts — Marsch!

Bei den ersten Worten schon legen die Schülerinnen die Schwere ihres Körpers unmerklich auf den rechten Fuß, damit auf das Wort: Marsch! der linke mit Kraft und Leichtigkeit vorschreiten kann; die Fußspitze muß dabei wohl auswärts gerichtet, das Knie bei'm Niedertritte wohl gestreckt und überhaupt der ganze Körper nach den oben angegebenen Regeln gehalten werden. Sobald der linke Fuß den Boden wieder erreicht hat, erhebt sich der rechte zum Vorschreiten. Auf das Commando:

Halt!

welches der Lehrer in dem Augenblicke aussprechen muß, wo die Schülerin im Vorschreiten begriffen ist, wird der Fuß sofort wieder niedergesetzt, der andere rasch nachgezogen, und Ferse an Ferse geschlossen, so daß beide in gerade Linie gebracht werden.

Der Gang rückwärts erfolgt auf das Commando:

Rückwärts — Marsch!

auf welches der linke Fuß das Zurückschreiten im Takte des Ordinärschrittes beginnt.

Hierauf ist der Geschwindschritt zu üben. Der Lehrer commandirt:

Geschwindschritt — vorwärts — Marsch!

Bei dieser Gangart gelten dieselben Regeln, wie bei'm ordinären Schritte, mit Ausnahme des dabei anzunehmenden schnelleren Taktes, wie schon oben erwähnt worden ist.

Weiter commandirt der Lehrer:

Trabschritt — vorwärts — Marsch!

Auf die Commandowörter:

Trabschritt — vorwärts —

schließen die Schülerinnen den Mund fest und nehmen ihren Oberleib etwas mehr vor. Auf das Commando:

Marsch!

treten sämmtliche Schülerinnen schnell mit dem linken Fuße an.

Bei dieser Uebung ist es des Lehrers Pflicht, daß er seine Schülerinnen anfänglich höchstens 40 bis 50 Schritte vorgehen läßt, damit dieselben nicht zu sehr ermüdet oder angestrengt werden.

Nun folgt zunächst das Zurücken oder Seitwärtsschreiten, zu welchem commandirt wird:

Die Ellenbogen in die Hände genommen!*)

und wenn dieß geschehen, so wird commandirt:

In die — Höh'!

Die Schülerinnen erheben sich auf die Fußspitzen.

Rechts (links) zugerückt, — Marsch!

Auf das Commando: Marsch! wenden sich die Köpfe rechts oder links, je nachdem es durch das Commando bestimmt worden ist, und schreiten auf den Fußspitzen rechts oder links um eines Viertelelle seitwärts, ohne die Richtung und Fühlung zu verlieren, und ziehen den anderen Fuß sogleich nach. Dieses Seitwärtsschreiten setzen sie fort bis auf das Commando:

Halt!

das auch hier, wie vorher, dann erst zu commandiren ist, wenn die Schülerinnen im Begriffe stehen, den seitwärts schreitenden Fuß niederzusetzen. Nachdem sie den anderen Fuß nachgezogen haben, bleiben sie stehen und wenden den Kopf wieder geradeaus.

Hierauf kann zum

Flankengange

übergegangen werden. Dieser ist eine Seitenbewegung, welche von einem, in Frontlinie aufgestellten Gliede ausgeführt wird. Durch eine Viertelwendung bilden die Schülerinnen hinter einander eine Linie. Die Richtung der Colonne geben die beiden vorderen Schülerinnen an. Der Zwischenraum, welchen ein in guter, geregelter Richtung und Fühlung angetretenes Glied durch die Viertelwendung auf der Stelle erhalten hat, muß von den Schülerinnen während des Marsches durch Takthalten und gleichmäßigen Schritt beibehalten werden. Die Richtung ist jedesmal nach der Seite, nach der marschirt werden soll, zu nehmen. Hat eine Schülerin im Marsche die richtige Entfernung verloren, so muß sie dieselbe durch Verkürzung oder

---

*) Hierdurch gewöhnen sich die Schülerinnen, die Schultern bei'm Gehen gehörig zurückzunehmen, eine Uebung, die für die Gesundheit von großem Nutzen ist.

Verlängerung des Schrittes wieder zu erlangen suchen, damit auf das Commando:

Front!

sogleich wieder das ganze Glied mit guter Richtung und Fühlung in der Frontstellung wie vorher dasteht.

Vorzüglich werden die Schülerinnen bei diesem Marsche das Auswärtssetzen der Fußspitzen wohl zu beobachten haben, damit sie ihren Vorgängerinnen nicht auf die Fersen treten.

Der Lehrer wird öfters Halt commandiren und die Frontstellung annehmen lassen, damit er begangene Fehler bemerken und verbessern kann. Sind die Zwischenräume zu groß geworden, so wird er

Richt't euch!

commandiren, worauf die Schülerinnen nach der vordersten, welche stehen bleibt, so weit vorrücken, daß, wenn die Frontstellung befohlen würde, die gehörige Fühlung und Richtung von sämmtlichen Schülerinnen hergestellt werden könnte.

Bei der Einübung dieses Flankenganges sind hinsichtlich der Haltung der Arme folgende Veränderungen vorzunehmen. Auf das Commando:

Ellenbogen in die Hände genommen! oder:

Die Kleider ergriffen! oder:

Die Arme in die Gruppenbalancir-Stellung gebracht — auswendige (inwendige) Hand hoch! — Eins!

Vorwärts — Marsch!

Während des Ganges mit dieser Haltung der Arme kann commandirt werden:

Wechselt!

worauf die Schülerinnen langsam die inwendige (auswendige) Hand erheben und sie in die Lage bringen, welche vorher die auswendige (inwendige) hatte, diese aber senkt sich während der Erhebung der inwendigen (auswendigen) in die nämliche Lage, welche diese bis jetzt angenommen hatte, so daß die Gruppenbalancir-Stellung der Arme verändert wiedergegeben ist.

Die Veränderung hinsichtlich der Haltung der Arme kann der Lehrer auch während des Marschirens selbst, ohne vorher erst Halt zu commandiren, anordnen. Ebenso kann er auch die Schülerinnen aus der einen in die andere Gangart einfallen lassen, durch das Commando:

Geschwind — schritt! oder:

Trab — schritt!

Bei diesem Commando muß der Lehrer den Augenblick wohl wahrnehmen, wo gerade der linke Fuß von den Schülerinnen niedergesetzt wird.

Soll die Front hergestellt werden, und marschiren die Schülerinnen rechts herum, so commandirt der Lehrer:

Halt!

Links — um!

Augen — rechts — richt't euch!

Nach erfolgter Richtung commandirt er:

Augen gerad' — aus!

Soll der Aufmarsch nach und nach geschehen, so wird bei'm Marsche rechts herum commandirt:

Links abgeschwenkt und — aufmarschirt!

worauf die erste Schülerin sich links wendet und gerade stehen bleibt, die anderen aber, ihr nachfolgend, und mit leiser Fühlung den Kopf rechts wendend, herankommen und sich anschließen. Nach genommener Richtung wenden sie den Kopf wieder geradeaus.

Soll der Flankengang zu Zweien gemacht werden, so heißt das Commando:

Zu Zweien — abgezählt!

und nachdem dieß geschehen:

Rechts (links) — um!

worauf die Viertelwendung rechts oder links gemacht wird.

Die Zweien — ausgerückt!

Die Zweien treten bei der Viertelwendung rechts auf die rechte Seite einen Schritt heraus und schließen sich durch einen Schritt vorwärts an die Einsen an, bei der Viertelwendung links treten die Zweien einen Schritt links rückwärts heraus und schließen sich an die Einsen an, und nun folgt auf:

Marsch!

derselbe Gang, wie vorher einzeln. Die Zweien richten sich genau nach den Einsen und bleiben ihnen stets genau zur Seite, diese aber haben dafür zu sorgen, daß zwischen ihnen und den Schülerinnen, die ihnen vorangehen, der erforderliche Zwischenraum bleibe, damit die Zweien auf das Commando:

Die Zweien — eingerückt!

ungehindert einrücken und die Front mit Richtung und Fühlung wieder herstellen können.

Bei dieser Uebung können die Schülerinnen mit den auswendigen Händen das Kleid halten und mit den inwendigen sich einander leicht erfassen oder die äußeren Hände wie bei der Gruppenbalancir=Stellung erheben und sich bei den inneren erfassen. Die Schülerinnen wenden ein wenig die Köpfe nach innen und blicken einander mit bescheidener Freundlichkeit an.

Nach einer abermals angeordneten Viertelwendung und sobald nach dem Ermessen des Lehrers die Zweien wieder eingerückt sind, commandirt derselbe z. B.:

Rechts — um!
Schlangengang!
Vorwärts — Marsch!

Alle Schülerinnen treten an, auf einem vom Lehrer bezeichneten Punkte aber wendet sich die vorderste durch eine halbe Wendung, dasselbe thun alle nachfolgenden, jedoch erst dann, wenn sie auf eben demselben Punkte, wo die erste die Wendung machte, angekommen sind. An der entgegengesetzten Seite macht auf dem bestimmten Punkte die erste Schülerin zum zweiten Male eine halbe Wendung, und die anderen folgen wie vorher ihrem Beispiele, so daß die Reihe eine Schlangenwindung macht. Zum Beschlusse erfolgt der Aufmarsch wie vorher.

Der doppelte Kreisgang.

Nach Verhältniß der Anzahl der Schülerinnen können dieselben hierzu in ein, zwei oder drei Glieder aufgestellt werden; ein jedes Glied aber wird wieder in zwei Hälften oder Züge abgetheilt. Nachdem der Lehrer die beiden mittelsten Schülerinnen, von welchen die eine nun die linke Flügelschülerin des ersten und die andere die rechte Flügelschülerin des zweiten Zuges wird, bezeichnet hat, commandirt er:

In Zügen (oder Abtheilungen) rechts und links abgeschwenkt! — Geschwindschritt — Marsch!

Hierauf treten die ersten Schülerinnen beider Flügel, d. h. die letzte Schülerin des ersten Zugs am linken Flügel und die erste Schülerin des zweiten Zuges am rechten Flügel, an, gehen dicht an ihren Zügen herunter, und am Ende derselben angekommen, um sie herum. Die anderen folgen ihnen mit Beobachtung des gehörigen Zwischenraumes, wie bei'm Flankengange, und alle stellen sich hinter dem letzten Gliede nach und nach rottenweise wieder auf, wodurch die ursprüngliche Ordnung nach diesem Kreisgange wieder hergestellt werden wird.

Sind mehre Glieder aufgestellt, so schließen sich diese dem ersten an und führen die nämliche Bewegung aus.

Soll dieser Kreisgang mehrmals hintereinander ohne Unterbrechung wiederholt werden, so beginnen die ersten Schülerinnen, wenn sie auf ihrem früheren Platze angekommen sind, denselben sogleich von

Neuem in der nämlichen Weise, indem sie sich an die letzten Schülerinnen anschließen.

Die Frontgänge

werden mit Fühlung und Richtung rechts oder links, vor- und rückwärts, anfangs mit kleinen, später mit größeren Abtheilungen ausgeführt. Haltung des Körpers und Gangart sind dieselben wie bei'm Flankengange.

Man kann dabei z. B. commandiren:

Die Hände rückwärts erfaßt!

Die äußerste Schülerin des rechten Flügels ergreift hinter ihrem Rücken mit der rechten Hand die Rechte ihrer Nachbarin, welche diese mit ausgestrecktem Arme über den Rücken der ersten hinweggelegt hat. Die linke Hand der äußersten Schülerin des rechten Flügels geht mit gestrecktem Arme über den Rücken der zweiten hinweg und ergreift die rechte Hand der dritten Schülerin, welche ihr von dieser entgegengestreckt wird. Taf. I. Fig. 20.

Oder es erfolgt das Commando:

Die Ellenbogen in die Hände genommen!

Indem die Schülerinnen dieses machen, nehmen sie mit den Ellenbogen leise Fühlung. Taf. I. Fig. 19.

Der Lehrer commandirt:

In die Höh'!

In Front mit Richtung rechts vorwärts — Marsch!

Wie gewöhnlich geschieht der Antritt mit wohlgestrecktem linken Fuße und in gleichmäßigem Takte.

Auf das Commando:

Halt!

bleiben Alle sogleich ruhig stehen. Auf das Commando:

Rechts um — kehrt!

machen sie die halbe Wendung und geben, ohne ein weiteres Commando abzuwarten, den Armen und Händen die nämliche Haltung wie vorher.

Soll indessen damit der Rückmarsch verbunden werden, so wird nach dem Worte: Halt! keine Wendung gemacht, sondern der Lehrer commandirt:

In Front mit Richtung rechts, rückwärts — Marsch!

Der Rücktritt geschieht ebenfalls mit dem linken Fuße und zwar auf wohl auswärts gerichteter Fußspitze.

Sind die Schülerinnen geübter, so kann der Lehrer, ohne erst Halt zu commandiren, die halbe Wendung bei'm Vormarsch machen lassen, wobei er aber genau den Augenblick wahrzunehmen hat, in welchem die Schülerinnen den linken Fuß niederzusetzen im Begriff

stehen, damit die Drehung des Körpers rechts herum auf beiden Fußspitzen vollzogen und mit dem linken Fuße sofort wieder angetreten werden könne. In demselben Augenblicke nehmen die Schülerinnen die vorherige Haltung der Hände wieder an, und zugleich commandirt der Lehrer:

Fühlung — links!

Auch in den Rückmarsch kann, ohne daß vorher Halt! commandirt worden, aus dem Vormarsche übergegangen werden, zu welchem Zwecke der Lehrer commandiren wird:

Rückwärts — Marsch!

Auch hierbei wird das Commando: Marsch! in dem Momente auszusprechen sein, wo der linke Fuß auf den Boden gesetzt wird, worauf sofort die Schülerinnen einen augenblicklichen Halt machen und die Körperschwere auf den rechten Fuß übertragen, während der Rücktritt mit dem linken Fuße unverzüglich wieder beginnt.

Soll aus dem Rückmarsche sogleich wieder in den Vormarsch übergegangen werden, so ist zu commandiren:

Vorwärts — Marsch!

Das letzte Commando erfolgt ebenfalls wieder in dem Augenblicke, wo der linke zurückschreitende Fuß den Boden berührt und die Körperschwere auf denselben gelegt wird. Auch bei diesem Wechsel entsteht ein augenblickliches Halten, während dessen die Körperschwere auf den rechten Fuß übertragen wird, worauf der linke Fuß sofort wieder den Vormarsch beginnt. Zugleich commandirt der Lehrer:

Richtung — rechts!

Die hier vorgeschriebenen Gangübungen werden, glauben wir, für die weibliche Jugend genügen; will der Lehrer weiter gehen und militärische Schwenkungen, Evolutionen u. s. w. machen lassen, so bleibt ihm dieß überlassen, nur vergesse er nicht, daß sein Zweck nicht der sein kann, Soldaten auszubilden, sondern seinen Schülerinnen einen leichten und graziösen Anstand zu geben.

Zur Erreichung dieses Zweckes wird auch

der Lattengang

dienlich sein.

Hierzu ist folgende Vorrichtung nöthig: Eine Latte oder zwei derselben, welche für Anfängerinnen einen ganzen Zoll, für Geübtere aber nur einen halben Zoll breit zu nehmen sind, werden auf 3 bis 5, oder 12 bis 24 Zoll hohe Holzstützen oder Säulen befestigt, welche des festen und sicheren Stehens wegen auf einem ungefähr 2 Zoll breiten und 12 Zoll langen Bretchen ruhen.

Auf einer solchen Latte balancirend und mit der nämlichen re-

gelmäßigen Haltung des Körpers, wie sie bei den vorhergehenden Gangarten erfordert wurde, fortschreitend, wird die Schülerin Gelegenheit haben, eine angenehme und graziöse Haltung zu zeigen, sobald sie ihren Körper im Gleichgewichte zu erhalten gelernt hat.

Zuerst ist der Gang auf einer Latte langsam und mit Unterstützung des Lehrers oder einer Schülerin zu üben, und darauf zu sehen, daß die Gehende die Fußspitzen vorzüglich gut auswärts richte. Später fällt diese Unterstützung weg, und die Schülerin muß sich allein zu erhalten suchen. Taf. II. Fig. 30. Wenn so alle Gangarten auf diesem Gestelle vor- und rückwärts eingeübt worden sind, kann man den Gruppen-Balancirgang vor- und rückwärts ausführen lassen. Nachdem auch hierin Fertigkeit erlangt worden ist, können alle Gangarten von zwei Schülerinnen zugleich auf zwei nebeneinander liegenden Latten, die etwa 4 Fuß von einander entfernt sein müssen, ausgeführt werden. Dabei erfassen sie sich mit denjenigen Händen, welche ihnen am nächsten sind, d. h. die Eine wird ihrer Mitschülerin die rechte und die Andere die linke Hand reichen.

B. Laufübungen.

Das Laufen ist die schnellste Fortbewegung des Körpers von der Stelle aus eigenen Kräften. Je nachdem es dabei mehr auf die Schnelligkeit oder auf die Ausdauer abgesehen ist, kann man es in Schnell- und Dauerlauf eintheilen. Beide Arten dürfen nie in ein regelloses Rennen ausarten, wozu Lernende sehr leicht geneigt sind. Im Allgemeinen sind auch bei'm Laufen dieselben Regeln wie bei'm Gehen zu beobachten, besonders was die Haltung des Oberkörpers anlangt. Auch bei'm Laufen dürfen die Schritte nicht zu groß gemacht werden, und ebenso muß der Niedertritt leicht und auf den Fußballen geschehen. Die Arme dürfen bei'm Laufen nicht bewegt und umhergeschleudert werden, und da sich besonders hierzu sehr leicht Neigung findet, so lasse man, um dieß zu vermeiden, das Kleid, wie früher beschrieben worden ist, leicht erfassen.

Da das Laufen eine gesunde und stärkende Körperbewegung ist, so ist es vom größten Nutzen, auch mit den Mädchen öfters dergleichen Uebungen anzustellen. Es versteht sich von selbst, daß man dabei Maß halten, und die Kräfte einer jeden Schülerin berücksichtigen muß. Bei'm Wettlaufen hat man daher stets Diejenigen, welche von gleichem Alter, gleicher Größe und gleichen Kräften sind, zusammenzustellen.

Die dabei zu beobachtenden Vorsichtmaßregeln sind bekannt. Das Trinken während der gymnastischen Uebungen und nach denselben ist überhaupt nicht gestattet, und der Lehrer hat vorzüglich darauf zu sehen, daß den Schülerinnen die Gelegenheit, sich ein Getränk zu

verschaffen, benommen werde. Ferner gestatte der Lehrer nicht, daß eine erhitzte Schülerin sich setze oder auf den Boden lege, sondern er nöthige sie, einen Mantel umzunehmen und sich durch Umhergehen eine mäßige Bewegung zu machen.

Die Bahn, wo das Laufen stattfindet, muß mit Sand bestreut und wenigstens 15 bis 20 Ellen breit, und das Ziel, nach welchem gelaufen werden soll, stets durch einen festen Gegenstand, der deutlich gesehen werden kann, bezeichnet sein.

Der gerade Schnelllauf.

Zu diesem wird der Lehrer eine kleinere Anzahl von Schülerinnen mit Zwischenraum antreten lassen. Das Ziel, nach welchem sie den Wettlauf richten sollen, muß sich in gerader Linie vor ihnen befinden, oder der Lehrer kann sich selbst als Zielpunkt vor sie hinstellen. Man beginne mit einer Entfernung von etwa 100 Schritten und rücke das Ziel nicht leicht über 200 Schritte hinaus. Auf ein gegebenes Zeichen laufen die aufgestellten Schülerinnen alle zugleich ab, und diejenige, welche zuerst bei'm Ziele anlangt, ohne während des Laufes in Unregelmäßigkeiten verfallen zu sein, ist die Siegerin.

Der Dauerlauf.

Hier kommt es besonders auf die Ausdauer im Laufen an, und diejenige Schülerin, welche am längsten läuft, ohne an Schnelligkeit hinter den anderen zurückzubleiben, ist die Siegerin.

Der Dauerlauf kann entweder einzeln geübt werden oder auch von einer Reihe von Schülerinnen, die mit Zwischenräumen aufgestellt worden sind. Es ist zu bemerken, daß man bei'm Dauerlaufe seine Kräfte sparen muß; man wird daher nicht gleich bei'm Beginnen aus allen Kräften laufen, sondern mit einer mäßigen Anstrengung, die nach und nach sich verstärkt, bis man sich ermüdet fühlt. Laufen die Schülerinnen in Reih' und Glied mit Tritthaltung, so wird eine jede, sobald sie sich erschöpft fühlt, austreten. Die zuletzt übrig bleibende ist die Siegerin.

Man kann auch rückwärts laufen lassen, aber nicht eher als bis alle Hindernisse von der Bahn auf's Sorgfältigste entfernt worden sind.

Der Kreislauf.

Der Lehrer stellt sich in die Mitte der Schülerinnen und läßt sie bald rechts, bald links, ohne Unterbrechung in einem Kreise, hinter einander um sich laufen, damit sie im raschen Laufe kurze und schnelle Wendungen mit Sicherheit machen lernen.

Der Spirallauf.

Anfangs laufen die Schülerinnen im weitesten Kreise langsam um den Lehrer, dann schneller und schneller in immer mehr sich verengendem Kreise, bis sie endlich ganz zu ihm herankommen und ihn gleichsam umwickeln. Um diesen Spirallauf nun aufzuheben und die

ursprüngliche Fronte wieder herzustellen, commandirt der Lehrer: rechts um — kehrt! worauf sofort der Aufmarsch erfolgt.

Der Schlängellauf

wird auf der Schlängelbahn, welche entweder etwas vertieft oder durch Sand von einer anderen Farbe als der des Bodens bezeichnet wird, ausgeführt. Dieser Lauf wird vorzüglich deshalb angestellt, um den Körper in schnellen und geschickten Wendungen zu üben.

Diese Bahn kann auch auf die Art dargestellt werden, daß entweder in Entfernungen von 3, 4 oder 5 Schritten kleine Pfähle in den Boden geschlagen, oder daß abwechselnd ein Theil der Schülerinnen in den eben angegebenen Abständen von einander aufgestellt wird, um welche der andere Theil derselben den Schlängellauf übt. Taf. I. Fig. 17.

Zum Wett- oder Schnelllaufe auf der Schlängelbahn wird eine kleinere Anzahl von Schülerinnen, jede etwa 4 Schritte von ihrer Nachbarin entfernt, hinter einander aufgestellt. Auf das Zeichen des Lehrers beginnen sie alle zugleich den Lauf, und diejenige, welche aus Ungeschicklichkeit über die Bahn hinaustritt, oder an die aufgestellten Schülerinnen anläuft, anstößt u. s. w. ist verbunden, abzutreten, ebenso eine jede, welche von der ihr nachfolgenden Schülerin erreicht worden ist, so daß diese ihr einen sanften Schlag auf die Schulter geben konnte. Die zuletzt auf der Bahn übrig gebliebene ist die Siegerin. Auch auf die Dauer kann der Schlängellauf in derselben Weise geübt werden, wie der gerade Lauf.

Der Zickzacklauf

wird eben so auf einer Bahn mit scharfen Winkeln geübt, wo der Körper noch schärfere Wendungen zu machen gezwungen ist. Er dient dazu, der Schülerin zu lehren, ihren Körper noch mehr in die Gewalt zu bekommen. Die Bahn zum Zickzacklaufe kann man gleich der zum Schlängellaufe benutzten, wie früher angegeben wurde, durch eingeschlagene Pfähle oder aufgestellte Schülerinnen bezeichnen. Taf. I. Fig. 18. Bei'm Schlängellaufe laufen diejenigen, welche ihn üben, um die aufgestellten Schülerinnen herum, bei'm Zickzacklaufe aber kommen sie nur bis zu denselben heran, machen einen momentanen Halt und wenden sich dann plötzlich um.

Der Hinklauf

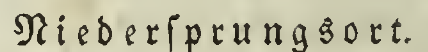
ist das Forthüpfen auf einem Fuße abwechselnd, geradeaus oder im Kreise, vor-, rück- und seitwärts. Derjenige Fuß, auf welchem sich der Körper fortschnellen soll, wird vom Lehrer bezeichnet, und der andere entweder mit gebogenem Knie zurückgelegt oder vorwärts gestreckt. Auf diese Weise kann auch der Wett- und Dauerlauf angeordnet werden.

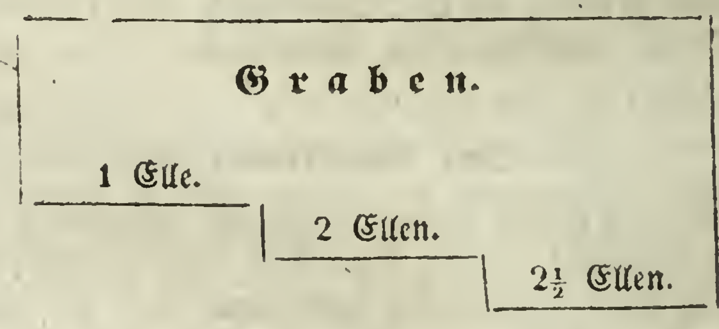
Das Springen.

Obgleich das Springen eine sehr nützliche Leibesübung ist, welche keine unbedeutende Stelle in der Gymnastik für das männliche Geschlecht einnimmt, so muß es doch für Mädchen nur in sehr beschränktem Maße in Anwendung gebracht werden, da physiologische Gründe gegen diese Uebungen im Allgemeinen sprechen. Doch würden wir eine allzu bemerkbare Lücke lassen, wenn wir das Springen gänzlich aus der Mädchengymnastik verweisen wollten. Wir beschränken es daher lieber auf enge Gränzen und beobachten dabei die nothwendige Vorsicht. Ueberdieß kann ja auch das Mädchen, z. B. bei einer Gefahr u. s. w., in die Nothwendigkeit versetzt werden, einen Sprung wagen zu müssen, und deshalb darf diese Uebung nicht gänzlich umgangen werden. Bekanntlich sind Bäche und Gräben nicht so höflich, wenn sich eine weibliche Person ihnen naht, ihr aus dem Wege zu gehen oder sich dermaßen zu verengern, daß dieselbe mit ihrem gewohnten kleinen Schritte darüber hinweg gehen kann; nein sie sind so unbescheiden und nöthigen sie oft entweder zu einem weiten Umwege oder zu einem Sprunge. Da es sich nun ereignen kann, daß ein Umweg nicht rathsam oder wohl auch nicht möglich sei, so wird es sehr gut sein, wenn Diejenige, welcher ein solches Hinderniß aufstößt, durch dasselbe nicht in Verlegenheit gebracht wird, sondern es zu bekämpfen versteht. Unangenehm genug ist es schon, wenn die zu einem Sprunge Genöthigte durch ihr Ungeschick bei dieser Bewegung oder durch einen ärgerlichen Fall sich dem Gelächter preisgibt; auch können ja Fälle im Leben eintreten, in welchem das Ungeschick im Springen ernstere Folgen nach sich ziehen könnte.

Wir wollen daher zwar nicht gänzlich unterlassen, diese Uebungen mit der weiblichen Jugend vorzunehmen, sie aber blos auf den Weitsprung oder den Sprung über den Graben beschränken.

Zu diesem Behufe muß auf dem Uebungplatze ein Graben folgendergestalt ausgeworfen werden:





Absprungsorte.

Der Graben kann auch blos fingirt werden, indem man an dessen Stelle Sand von einer andern Farbe als der des gewöhnlichen streut. Auch im gymnastischen Saale kann man, wenn die Witter=

ung die Uebung im Freien nicht gestattet, das Grabenspringen lehren, wo man einen Graben dadurch darstellt, daß man mit Oelfarbe auf dem Boden die oben bezeichneten Linien zieht, welche aber deutlich sichtbar sein müssen. Anfangs sind beide Linien, nämlich die, welche den Absprungs-, und die, welche den Niedersprungsort andeutet, zwei Fuß von einander entfernt; dadurch aber, daß man parallel mit der ersten Niedersprungslinie in Entfernungen von einer Viertelelle hintereinander noch mehre andere zieht, erweitert man den Zwischenraum nach und nach, bis er etwa sechs Fuß beträgt. Auch kann man den Absprungsort durch eine 3 bis 4 Zoll breite Linie bezeichnen.

Am Orte des Niedersprunges muß der Vorsicht wegen sich eine Strohmatratze befinden.

Will man die Vorsichtmaßregeln noch vermehren, so stelle man rechts und links am Platze des Niedersprunges zwei zuverlässige Personen auf, und zwei dergleichen hinter dem Niedersprunge, welche bereit sind, wenn etwa die Schülerin von der Strohmatratze abgleiten sollte, dieselbe sogleich aufzufangen und vor Beschädigung zu bewahren. Der Lehrer stelle sich an den Absprungsort, weil auch bei'm Abspringen die Schülerin ausgleiten kann. Dieß Letztere kann jedoch leicht vermieden werden, wenn man den Absprungsort mit gestoßenem Kalophonium bestreut. Auch dann wird der Lehrer aber immer noch an diesem Platze nützlich sein, um der Schwungkraft der Schwächeren zu Hilfe zu kommen.

Die Körperhaltung bei'm Springen ist eben dieselbe wie bei'm Laufen, und um eine Bewegung der Arme zu vermeiden, kann auch hierbei die Schülerin das Kleid mit beiden Händen erfassen. Der Ab-, so wie der Niedersprung geschieht weder auf die Zehen allein, noch auf die ganze Fußsohle, sondern auf die Ballen und mittels einer mäßigen Bewegung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke; auch müssen bei'm Niedersprunge die Füße an einander geschlossen werden, so wie auch bei'm Absprunge, wenn die Schülerin, ohne Anlauf zu nehmen, springt.

Anfangs läßt man sie jedoch mit einem Anlaufe den Graben überspringen. Dieser Anlauf von 8 bis 12 Schritten geschieht im Trabe, dessen Schnelligkeit wächst, je näher die Schülerin dem zu überspringenden Graben kommt. Bei diesem Anlaufe müssen die Schritte gleichmäßig gemacht werden, und angekommen an dem Rande des Grabens, hat man dem Körper einen kräftigen Aufschwung zu geben, indem man den einen Fuß kräftig vom Boden abstößt und den anderen vorwirft, den ersteren aber während des Sprunges wieder an den letzteren zieht, damit der Niedersprung mit an einander geschlossenen Fersen geschehen könne.

Die Schülerinnen können sowohl einzeln, als auch in Reih' und Glied mit gehörigen Zwischenräumen über den Graben springen. Geschieht das Springen im Freien und über den oben bezeichneten Graben, so muß man sie vor demselben nach ihren Fähigkeiten aufstellen,

und zwar so, daß die schwächeren und ungeübteren die engen, die stärkeren und geübteren hingegen die weiteren Seiten desselben zu überspringen haben.

Die Reihe stellt sich 8 bis 12 Schritte vor dem Graben auf und nimmt auf das Commando:

Vorwärts — Marsch!

den Anlauf.

Ist das Grabenspringen mit Anlauf geübt worden, so stelle man die Schülerinnen bei dem Rande des Grabens auf und lasse sie denselben von der Stelle mit einem Vorsprunge und endlich auch mit aneinander geschlossenen Füßen überspringen.

Diesen Uebungen kann noch das Springen über das Schwungseil und die Schnur beigefügt werden.

Das Springen über das Schwungseil.

Hierzu ist ein ungefähr ¾ Zoll starkes und 8 bis 12 Ellen langes Seil erforderlich. Das eine Ende desselben wird an einen Baum oder eine Säule befestigt, das andere ergreift der Lehrer oder eine andere Person, um es rechts und links in einem Bogen herumzuschwenken. Die Schülerin stellt sich mitten vor das Seil, und so oft dasselbe im Schwunge sich dem Boden nähert, schnellt sie sich mit an einander geschlossenen Füßen auf und läßt es also unter denselben weggehen. Das Aufschnellen kann vor-, seit- und rückwärts, Taf. II. Fig. 27., aber auch mit einem Stabe, Taf. II. Fig. 23., geschehen.

Das Springen über die Schnur.

Dieß ist dem vorhergegangenen ähnlich. Hier schwingt aber die Schülerin die ungefähr ¼ Zoll dicke, an beiden Enden mit hölzernen Griffen versehene Schnur selbst und springt mit aneinander geschlossenen Füßen über diese, wenn sie dem Boden am nächsten ist, hinweg. Taf. II. Fig. 28. Das Schwingen der Schnur wird durch die kräftige Drehung der Handgelenke bewerkstelligt, den Armen ist dabei nur eine geringe Bewegung erlaubt. Die Hände halten die Griffe so, daß die Nägel sich unten befinden. Der Körper wird während des Sprunges nicht gebogen, sondern bleibt gerade. Ist der Sprung über die Schnur vollendet, so wird dieselbe hinter dem Rücken herauf, über den Kopf weg und vorn wieder herabgeschwungen und der Sprung so oft wiederholt, als vorher bestimmt worden ist, oder bis der Lehrer Halt! commandirt. Diese Uebung ist nicht allein auf einem Fuße, sondern auch mit einem halben und einem ganzen Umschwunge des Körpers zu machen.

Auch kann sie in vor- und rückwärts springender Bewegung ausgeführt werden. Taf. II. Fig. 29.

Die Stabübungen.

So einfach diese Uebungen auch sind, so führen sie doch einen nicht unbedeutenden Nutzen herbei, und die Erfahrung hat gelehrt, daß sie sich ganz besonders für das weibliche Geschlecht eignen, indem sie, ohne große Kraftanstrengung zu erfordern, doch sehr wohlthätig auf die Gesundheit einwirken. Sie befördern die Ausdehnung der Brust und das freie Athmen, welches beides bei Frauen, die auf ein anhaltendes Sitzen hingewiesen sind, unterdrückt wird. Denn natürlich wird durch dieses gekrümmte Sitzen, wobei die Schultern und der Kopf nach der Brust sich drängen, diese zusammengedrückt und die Lunge in ihrer freien Bewegung gehindert. Dazu trägt nun noch zum Ueberflusse die Eitelkeit das Ihrige bei, welche durch Zusammenpressen und Schnüren den Blutumlauf hemmt. Daher darf es uns auch nicht Wunder nehmen, daß der Tod besonders unter den jungen Frauen so reichliche Ernte hält. Der von Jugend auf mißhandelte Körper muß der ersten Anstrengung unterliegen, und so werden häufig die kaum geknüpften zärtlichsten Bande gewaltsam gelös't, in dem Augenblicke, wo die Natur sie noch fester knüpfen und noch heiliger machen wollte. Das sind die bitteren Früchte unserer Erziehung, die den Körper, den Träger der Seele, so stiefmütterlich behandelt. Jedermann sieht es ein, daß wir auf einem falschen Wege sind, Niemand widerstreitet, daß wir die physische Erziehung zu wenig berücksichtigen, und doch sind wir so träge, zur Verbesserung unseres Fehlers etwas zu thun.

Zu diesen Uebungen ist ein Stab von $1\frac{1}{2}$ Zoll Dicke und von 3 Ellen Länge für größere, für kleinere Schülerinnen aber nur von $2\frac{3}{4}$ Ellen erforderlich.

Mit diesem Stabe stellen sich die Schülerinnen auf. Sie halten ihn senkrecht mit der rechten Hand, und zwar so, daß das eine Ende desselben auf dem Boden dicht neben dem rechten Fuße steht und die kleine Fußzehe berührt. Der rechte Arm hängt natürlich herab, und die Hand desselben hält mit abwärts gerichteten Fingern den Stab, der gerade empor gerichtet ist, und dessen Spitze sich an der rechten Seite des Kopfes befindet, so daß der Daumen an der inneren Seite des Stabes liegt und leise das Kleid berührt.

Gestattet es der Raum, so commandirt der Lehrer:

Links (rechts) Zwischenraum genommen — Marsch!

Auch kann man links und rechts zugleich Zwischenraum nehmen lassen, wobei die mittelste Schülerin stehen bleibt und die Schülerinnen zur Rechten rechts, die zur Linken links Zwischenraum nehmen.

Bei'm Zwischenraumnehmen stemmen die seitwärts abrückenden Schülerinnen den Stab in die Hüfte und zwar in diejenige, welche der stehengebliebenen Schülerin zunächst ist, und entfernen sich soweit von ihrer Nachbarin, als die Länge ihres Stabes beträgt. Ist die-

ses gethan, so ziehen sie den Stab wieder an sich und setzen ihn in der oben angegebenen Weise auf den Boden nieder.

Muß der Lehrer wegen Beschränktheit des Raumes die Schülerinnen in zwei Glieder theilen, so ist es nothwendig, daß dieselben zwölf Schritte von einander entfernt stehen.

Nachdem der gehörige Zwischenraum dieser Glieder genommen worden ist, wird commandirt:

Zu Vieren — abgezählt!

worauf die äußerste Schülerin am rechten Flügel eines jeden Gliedes nach dem linken Flügel abwärts geht, und die Schülerinnen zu Vieren abzählen läßt, was nicht nur laut und deutlich, sondern auch mit der dabei üblichen Kopfwendung geschehen muß.

Ist die am Flügel befindliche Schülerin auf ihren Platz zurückgekehrt, so heißt das weitere Commando:

Eins, — Zwei und Drei — vor!

Mit dem linken Fuße antretend, gehen die Einsen neun, die Zweien sechs und die Dreien drei Schritte vor, und dann richten sich die Zweien, Dreien und Vieren nach den vorn stehenden Einsen nicht nur hinter einander, sondern auch nach den neu entstandenen Gliedern rechts ganz genau ein.

Zunächst wird man nun zur Stärkung der Brust- und Armmuskeln, sowie zur Stärkung und Geschmeidigmachung der Handgelenke, Kreisschwingungen mit dem Stabe vornehmen lassen, wozu commandirt wird:

Bringt den Stab — vor!

Sofort streckt sich der rechte Arm schnell gerade vor, so daß die Hand, welche den Stab umfaßt hält, in gleicher Höhe mit der Schulter sich befindet.

Doppelkreis vorwärts! — Eins!

Die Hand gibt dem Stabe einen Druck vorwärts, so daß der obere Theil desselben sich nach vorn herabsenkt, dicht am linken Schenkel vorbei geht und, sich wieder aufwärts schwingend, an der linken Schulter vorüber und endlich wieder in die erste Lage kommt. Taf. II. Fig. 21. Hat der untere Theil des Stabes diesen Kreis an der linken Seite vorbei durchlaufen, so folgt unmittelbar darauf die nämliche Schwingung an der rechten Seite, so daß durch beide Schwingungen eine liegende ∞ bezeichnet wird. Diese Doppelkreisschwingung setzen jetzt die Schülerinnen ununterbrochen so lange fort, bis

Halt!

commandirt wird. Auf das Commando:

In die linke Hand nehmt — den Stab!

wird der Stab von der linken Hand erfaßt, und nach demselben Commando des Lehrers beginnt der Doppelkreis ebenso wie mit der rechten Hand.

Nach dem Commando Halt! wird der Stab wieder in die rechte Hand zu nehmen befohlen.

Der Lehrer commandirt:

Doppelkreis rückwärts — Eins!

Dieselben Kreisbewegungen werden wiederholt, nur mit der Veränderung, daß sie mit der Bewegung des Stabes rückwärts beginnen.

Hat die rechte Hand ihre Uebung vollbracht, so lasse man die linke diese Schwingungen ebenfalls rückwärts machen.

Nach Beendigung dieser Kreisschwingungen commandirt der Lehrer:

Zieht den Stab — zurück!

worauf der Stab in die ursprüngliche Lage zurückgebracht wird.

Bringt den Stab gequert — hoch!

Die Schülerinnen erheben und strecken beide Arme, den Stab quer über den Kopf mit Daumen und Zeigefinger haltend, so daß der erstere vor und der letztere hinter dem Stabe sich befindet. Taf. II. Fig. 22.

Auf das Commando:

Zurück!

bringen sie, die Schwere ihres Körpers auf den Ballen beider Füße ruhen lassend, bei gestreckten Knieen, natürlich eingezogenem Unterleibe und gutgebogenem Rückgrate den Stab so weit, als die gestreckten Arme reichen, an dem Rücken herab. Taf. II. Fig. 23.

Auf das Commando:

Vor!

wird der Stab mit gestreckten Armen in horizontaler Lage über den Kopf gehoben und darauf wieder vorgebracht.

Auf das Commando:

Abwechselnd den Stab — zurück und vor!

beginnt die nämliche Uebung rück- und vorwärts, bis sie durch das Commando:

Halt!

auf welches die Schülerinnen den Stab gequert vorbringen, geendigt wird.

Linke Hand — hoch!

Die genannte, den Stab haltende Hand erhebt sich so hoch, als sie es vermag. Der gerade gehaltene Kopf sieht zwischen dem Arme und Stabe hindurch. Die rechte Hand berührt an der rechten Seite des Schenkels das Kleid.

Zurück!

Die linke Hand bewegt sich nach hinten und bringt, wie früher, den Stab gequert so weit als möglich rückwärts. Auf das Commando:

Rechte Hand — hoch!

macht die rechte Hand von hinten herauf dieselbe Bewegung vorwärts, wie sie die linke rückwärts machte. Taf. II. Fig. 24.

Dieselbe Uebung wird von den Schülerinnen auf das Commando:

Die Weife!*)

ohne Unterbrechung abwechselnd mit beiden Händen ausgeführt und so lange fortgesetzt, bis des Lehrers Commando:

Halt!

sie unterbricht. Auf das Commando:

Zieht den Stab — zurück!

werden die Stäbe in ihre ursprüngliche Lage zurückgebracht**).

Hierauf kann der Lehrer die Gelegenheit ergreifen, die früheren Uebungen, die schon in der ersten Abtheilung beschrieben worden sind, zu wiederholen, weswegen wir sie blos durch die Commandowörter andeuten.

Er lasse nämlich den Stab wieder gequert zurückbringen und commandire dann:

In die Höh'! — Nieder!

In die Höh'! — Ganz nieder und in die — Höh'!

Abwechselnd ganz nieder und in die — Höh'!

Halt!

Mit angespannten Kniemuskeln auf — geschnellt!

Halt!

Mit gespreizten Füßen abwechselnd auf — geschnellt!

Halt!

In die Höh'! — Ganz nieder! Auf — geschnellt!

Halt!

*) Dieser Ausdruck ist deshalb gewählt worden, weil durch diese Uebung eine weifenartige Bewegung der Arme entsteht.

**) Da es nöthig ist, während dieser Uebung Pausen zur Erholung eintreten zu lassen, so kündigt der Lehrer, wenn er eine solche zu verstatten beabsichtigt, dieselbe mit dem Commando: Los! an, und commandirt: Achtung! wenn die Uebung auf's Neue beginnen soll.

Fersen abwechselnd auf — geschnellt!

Halt!

Biegung nach hinten!

In die Höh'!

Linke (rechte) Hand — hoch!

Biegung rechts! (links!)

Halt!

Biegung abwechselnd rechts und links!

Halt!

Ferner:

Linker (rechter) Fuß — zurück!

Nieder! zurückgeschoben!

Ganz nieder! In die Höh'!

Beigezogen!

Bei allen diesen Uebungen bleibt der Stab gut gequert und zurückgehalten; der Oberkörper wird gerade gerichtet und wohl aus den Hüften gehoben.

Dasselbe findet auch statt bei dem nun folgenden Emporschnellen des Körpers im Marsche vor- und rückwärts.

Hierzu commandirt der Lehrer:

Mit angespannten (losgelassenen) Kniemuskeln vorwärts — Marsch!

worauf durch kurzes Vorwärtsschnellen der Marsch beginnt. Dasselbe geschieht rückwärts, nachdem der Lehrer Halt! commandirt hat, oder auch ohne dieses Wort auf das Commando:

Rückwärts — Marsch!

Hierauf läßt er die Viertelwendung rechts oder links machen und den Flankenmarsch auf den Fußspitzen sowohl im Ordinär- als im Geschwind- und Trabschritte ausführen, desgleichen nach erfolgtem Aufmarsche die Frontmärsche in den vier geöffneten Gliedern; daher müssen besonders die Einsen wohl geradeaus marschiren, damit auch die übrigen Schülerinnen die Richtung gut halten, sich nicht zu sehr einander nähern und durch die Stäbe einander hinderlich werden.

Sind diese Uebungen beendigt, so wird commandirt:

Stab nach — vorn!

worauf die Schülerinnen die Stäbe wie vorher vorbringen, und auf das Commando:

Beigezogen!

setzen sie dieselben gerade so nieder, wie bei'm Anfange der Uebungen.
Auf das Commando:

Eingerückt — Marsch!

begeben sich die Einsen, die Zweien und Dreien an ihre Plätze zurück zu den Vieren. Nachdem die Reihe wieder gebildet worden ist, wie bei'm Beginnen der Uebungen, läßt der Lehrer die Schülerinnen durch das Commando:

Tret't — ab!

auseinander gehen.

Uebungen am schwebenden Stabe.

Diese leichten Uebungen eignen sich sehr für die weibliche Jugend, denn bei dem wenigen Kraftaufwande, den sie erfordern, sind sie doch der Gesundheit, Ausbildung und Kräftigung des Körpers sehr nützlich. Auch das kleine und schwächliche Mädchen ist ihnen gewachsen. Sie stärken die Muskeln, dehnen die Glieder aus, machen sie geschmeidig, befördern das Wachsthum und beugen besonders den Verkrümmungen des Rückgrates, dem Schiefwerden und anderen Unregelmäßigkeiten vor.

Die Vorrichtung zu diesen Uebungen ist sehr einfach, zwei starke eiserne Haken werden in einer Entfernung von ungefähr 3 Fuß von einander in die Decke fest eingeschraubt. In diese beiden Haken werden zwei, an den Enden mit Oesen versehene Leinen eingehakt, welche soweit herabhängen, daß sie ungefähr noch 5 bis 6 Fuß vom Boden entfernt sind. An den herabhängenden Enden sind ebenfalls Oesen angebracht und zwar mehre über einander, damit man durch dieselben den Stab bald höher, bald niedriger stecken kann, je nachdem die sich Uebende oder die Uebung es selbst erheischt.

Das Schwingen mit Anhängen der beiden Hände und Abstoßen der Füße.

Der Stab wird so hoch gehängt, daß die Schülerin denselben nur mit gestrecktem Körper und mit gestreckten Armen erreichen kann. Hat sie ihn ergriffen, so schwingt sie sich durch Abstoß bald des rechten, bald des linken Fußes vom Boden abwechselnd vor- und rückwärts.

Die Schwingungen ohne Abstoß.

Dieß ist die vorige Uebung, nur mit dem Unterschiede, daß die Schülerin sich nicht selbst in den Schwung bringt und darin erhält,

sondern daß der Lehrer ihr den Schwung gibt und denselben durch Zurück- und Vorschnellen der Unterschenkel unterhält.

Die Schwingungen im Armhange mit Aufgriff an den Leinen.

Die Schülerin stellt sich mit dem Rücken vor den Stab, so daß derselbe am Rücken anliegt, geht mit beiden Armen über denselben hinüber, ergreift so, ungefähr 12 Zoll über demselben links und rechts mit beiden Händen die Leinen und läßt sich hierauf von dem Lehrer in den Schwung bringen, in welchem sie sich, wie bei der vorigen Uebung, erhält. Taf. II. Fig. 31.

Diese Uebungen am schwebenden Stabe können zwar noch sehr vervielfältigt werden, wir glauben aber, daß die hier angegebenen für Mädchen in Volksschulen genügen. Werner's Amóna, bei Arnold in Dresden 1837 erschienen, enthält noch mehre solcher Uebungen, und wir verweisen daher Denjenigen, welcher sich mit den obigen dreien nicht begnügen will, auf diese Schrift.

Anstandsübungen.

Im Fall der Lehrer seinen Schülerinnen einige Anstandsübungen lehren will, so geben wir ihm im Folgenden eine kleine Anweisung; will er mehr thun und ihnen das anständige, wohlgefällige Benehmen in den verschiedenen Verhältnissen des Lebens lehren, so kann er auch hier, wenn ihm selbst dazu die nöthigen Kenntnisse abgehen sollten, „Werner's Amóna", welche über ästhetische Stellungen und Anstandsübungen umfassendere Abhandlungen enthält, mit Erfolg benutzen.

Wie bei früheren Uebungen läßt der Lehrer die Schülerinnen in ein Glied treten, sich zu Zweien abzählen, die Zweien vier Schritte vorrücken und commandirt hierauf:

Compliment Nr. 1.

Eins!

Nachdem die Schülerinnen von dem Lehrer einzeln gemustert worden sind, und derselbe an ihrer Stellung, in welcher sie die Arme ein wenig runden, nichts mehr zu tadeln findet, setzen sie auf obiges Commando: Eins! den linken Fuß unmittelbar hinter den rechten und zwar gequert; indem sie darauf mit beiden auswärts sich biegenden Knieen langsam und mit Grazie die Verneigung machen, zählt der Lehrer mit etwas gedämpfter Stimme langsam: Zwei! und während sie sich wieder langsam in die gerade Stellung erheben, wobei sie die

Ferse des rechten Fußes an die des linken ziehen, ruft er: Drei!*) Hierdurch entsteht ein Zurückziehen, welches der Anstand erheischt, selbst wenn die begrüßte Person dem weiblichen Geschlechte angehört.

Dabei muß der Blick beseelt sein, damit das Compliment nicht zum gedankenlosen Maschinenknixe wird. Er wird freundlicher, bescheidener, ernster oder würdevoller sein, wenn es eine hochgestellte Person ist, der die Ehrenbezeigung gelten soll.

Der Oberkörper wird nicht nach der Art wie bei'm Complimente männlicher Personen gebeugt oder vorwärts bewegt.

Compliment Nr. 2.

Es ist dieses das Compliment, welches bei'm Eintreten in ein Zimmer gemacht wird, worin sich nur eine Person befindet.

Der Lehrer commandirt:

Vorwärts — Marsch!

Die Schülerinnen treten mit dem linken Fuße an, gehen z. B. 4 Schritte vor (der vierte Schritt muß ganz klein ausfallen) und machen ohne Verzug das Compliment Nr. 1.

Der Lehrer mache die Schülerin darauf aufmerksam, daß die Zahl der Schritte, welche man bei'm Eintreten in ein Zimmer vor der Verbeugung vorwärts macht, sich sowohl nach der Größe des Zimmers, als auch nach der Entfernung von der zu begrüßenden Person richtet.

Der rechte Fuß muß bei'm Complimente sich allemal vorn befinden, denn im anderen Falle würde eine Unregelmäßigkeit entstehen, wenn man im Augenblicke des Compliments der zu begrüßenden Person die Hand reichen oder ihr etwas übergeben müßte.

Compliment Nr. 3.

Eins!

Die Schülerinnen machen das Compliment Nr. 1, während desselben aber erhebt die rechte Hand sich langsam mit wohlgerundetem Arme, so daß Hand und Ellenbogen in gleiche Höhe mit der Schulter kommen. Wenn hierauf der rechte Fuß sich an den linken zurückzieht, so senkt sich auch die Hand langsam herab.

Compliment Nr. 4.

Vorwärts — Marsch!

Die Schülerinnen gehen 4 Schritte vor, wie bei'm Complimente Nr. 2 und machen das Compliment Nr. 3.

---

*) Der Lehrer unterläßt das Zählen, sobald die Schülerinnen einige Fertigkeit erlangt haben.

Nun läßt der Lehrer auf das Commando:

Rechtsum — kehrt!

die Zweien Front gegen die Einsen machen, worauf jede Eins sich so stellt, daß sie der Zwei gerade gegenüber steht. Ist die Ordnung hergestellt, so wird commandirt:

Compliment Nr. 4.

Die Zweien — Vorwärts — Marsch!

Die Schülerinnen befinden sich in einer Entfernung von vier Schritten von einander. Die Einsen bleiben stehen, die Zweien aber gehen vier Schritte vor und machen das Compliment Nr. 4. Zu gleicher Zeit machen die Einsen das Compliment Nr. 3., und die rechten Hände beider Schülerinnen erfassen sich mit Daumen und Zeigefinger auf eine leichte, gefällige und anständige Weise. Die übrigen Finger sind sanft und ungezwungen eingebogen. Auf das Commando:

Die Zweien — zurück!

drehen sich die Zweien auf der linken Fußspitze mit einer halben Wendung rechts herum, schreiten unverzüglich während der Drehung mit dem rechten Fuße vor, ziehen, nachdem sie vier Schritte zurückgelegt haben, Ferse an Ferse und machen auf des Lehrers Commando: eins! zwei! drei! Rechtsumkehrt. Dasselbe läßt der Lehrer auch die Einsen ausführen.

Um den Schülerinnen zu lehren, wie sie mit Anstand einen leichten Gegenstand, wie z. B. eine Karte, einen Empfehlungbrief, ein Buch u. s. w., anzunehmen oder zu überreichen haben, werden folgende Uebungen zweckdienlich sein.

Der Lehrer übergibt den Schülerinnen der Reihe nach jeder eine Karte, welche sie mit Compliment Nr. 3 an der ihr zunächstliegenden Ecke mit Daumen und Zeigefinger ergreift, so daß der Daumen die Karte oben und der Zeigefinger dieselbe unten erfaßt. Nach geschehener Uebergabe und gemachtem Complimente sinkt die rechte Hand, welche die Karte hält, wieder herab. Zuerst muß der Lehrer das Geschäft des Ueberreichens der Karten selbst übernehmen, später kann er es der ersten Schülerin vom rechten Flügel, oder auch abwechselnd einigen anderen übertragen. Nachdem alle Schülerinnen Karten empfangen haben, wird commandirt:

Compliment Nr. 5. — Eins!

worauf die Schülerinnen das Compliment Nr. 3 machen und dabei die Karte so halten, daß die Aufschrift sich auf der oberen Seite befindet, und daß der Empfänger sie sogleich lesen kann. Auf andere

Weise eine Karte, einen Brief, oder etwas dergleichen zu übergeben, würde unhöflich sein.

Compliment Nr. 6.

Vorwärts — Marsch!

Die Schülerinnen schreiten vier Schritte vor und machen das Compliment Nr. 5.

Auf das Commando:

Zurück!

begeben sie sich vier Schritte zurück, so daß sie wieder ihre vorige Stelle einnehmen, und stellen auf das Commando: eins! zwei! drei! die Fronte wieder her.

Der Lehrer commandirt:

Die Zweien rechts um — kehrt!

Nachdem nun die Zweien sich den Einsen gegenüber genau eingerichtet haben, commandirt der Lehrer:

Compliment Nr. 6.

Die Zweien vorwärts — Marsch!

Die Zweien gehen vor. Bei'm vierten Schritte machen sämmtliche Schülerinnen das Compliment Nr. 5, wobei die Einsen die von den Zweien überreichte Karte annehmen.

Die Zweien — zurück!

Nachdem die Einsen vier Schritte zurückgegangen sind, machen sie auf das Commando: eins! zwei! drei! wieder Front gegen die Einsen.

Dieselbe Uebung, welche eben die Zweien ausgeführt haben, wiederholen nun die Einsen.

Compliment im Vorübergehen.

Der Lehrer wird darauf sehen, daß das, was wir hier angeben, mit Grazie und Leichtigkeit ausgeführt werde. Es ist dabei das Begegnen einer Person, welcher die Schülerin besondere Achtung zu bezeigen schuldig ist, zum Muster genommen worden.

In der Praxis wird das Compliment im Vorübergehen natürlich sehr verschieden sein, je nach dem die Verhältnisse sind, in denen wir zu der Person stehen, welcher wir begegnen. Oft wird ein bloßes Senken oder Nicken mit dem Kopfe hinreichen, womit man jedoch Personen, denen man Achtung schuldig ist, nicht abfertigen darf.

In dem nämlichen Takte, in welchem wir gehen, machen wir auch das Compliment. Gehen wir langsam, so geschieht die Ver=

neigung langsam, sind wir genöthigt, schneller zu gehen, so wird auch das Compliment schneller zu machen sein. Begegnen wir aber in diesem schnellen Gange einer Person, der wir ein achtungvolleres oder feierlicheres Compliment zu machen verpflichtet sind, so müssen wir ungefähr 6 bis 8 Schritte vor dem Zusammentreffen mit derselben eine langsamere Gangart annehmen, um auch das Compliment im gemessenen Takte vollziehen zu können. Ebenso werden wir nach dem Complimente noch einige Schritte in derselben langsamen Gangart fortschreiten und dann erst wieder, wenn es nöthig ist, den schnelleren Gang annehmen. Ein plötzliches Anhalten in dem schnellen Gange und ein plötzliches Wiedereinfallen in denselben würde auffallend und nicht graziös sein.

Auf das Commando:

Vorwärts — Marsch!

schreitet die Schülerin mit ein wenig gerundeten Armen langsam und mit Anstand vorwärts und bei der ersten Stelle, wo sich der Lehrer, der die zu begrüßende Person repräsentirt, aufgestellt hat, ungefähr in einer Entfernung von 2 bis 3 Schritten vorbei. Ist sie dem Lehrer gegenüber angekommen, so bezeichnet sie mit dem Fuße, der eben vorwärts zu schreiten im Begriff steht und welcher sich dem Lehrer zunächst befindet, und zwar nur mit der nach auswärts gewendeten Spitze desselben, langsam eine ungefähr 1 oder $1\frac{1}{2}$ Fuß lange Linie, während beide Kniee wohl auswärts gerichtet und gut gebogen werden müssen. Der entgegengesetzte Fuß schreitet während dessen ohne den geringsten Aufenthalt fort, vermeidet jedoch dabei, einen unschicklich großen Schritt zu machen. Während dieser Bewegung muß die entgegengesetzte Schulter so viel als möglich nach der zu begrüßenden Person gewendet, der Oberleib gut aus den Hüften und der Kopf anständig aus den Schultern gehoben und nach Dem, der begrüßt werden soll, mit einem freundlichen Blicke gerichtet werden.

Ist die Schülerin also grüßend vor dem Lehrer vorbei gegangen, so läßt er sie noch mehre Schritte weiter gehen, sie dann wenden und wieder zurückkehren, so daß sie abermals grüßend auf der anderen Seite vor demselben vorüber passirt.

Ist man der zu begrüßenden Person eine ganz besondere Ehrerbietung schuldig, so wird dieselbe Bewegung noch einmal wiederholt, weshalb die erste Begrüßung schon einen Schritt früher, als es eben beschrieben wurde, gemacht werden muß, weil außerdem die zweite Begrüßung erst dann geschehen könnte, wenn man schon bei dieser Person vorbei wäre *).

---

*) Begegnet man dem Regenten des Landes oder sonst einer hohen fürstlichen Person, so bleibe man stehen und mache, während sie vorbei geht, fährt oder reitet, das Compliment Nr. 1.

Ist dieses Compliment im Einzelnen geübt worden, so läßt es der Lehrer auch im Ganzen ausführen. Die Einsen stellen sich an der oberen Seite des Saales auf, die Zweien an der unteren. Auf ein gegebenes Zeichen gehen zu gleicher Zeit beide Reihen einzeln nach und nach ab, so daß sie sich in der Mitte des Saales begegnen und gegen einander im Vorbeigehen das eben beschriebene Compliment machen.

Später lasse der Lehrer die Schülerinnen in einem Kreise mit Zwischenräumen um sich herumgehen und stelle sich einmal innerhalb und einmal außerhalb desselben, damit die Schülerinnen bald rechts, bald links zu grüßen genöthigt werden.

Anhang.

Einige Spiele.

Die Erfahrung, daß das Gedächtniß der Jugend mehr Kraft für das Angenehme und Leichte als für den Ernst der systematischen Erlernung hat, läßt es als nöthig erscheinen, auch bei der Gymnastik nicht bloß den unmittelbaren Weg der lehrwissenschaftlichen Anordnung zu verfolgen, sondern dadurch, daß sie, mehr oder weniger bemerkbar, in die Spiele und Erheiterungen derselben aufgenommen wird, der Jugend auf allen Seiten entgegenzukommen. Wir haben daher, um dem Lehrer einen Leitfaden zu geben, nach welchem er auch in heiteren Stunden der ihm anvertrauten Jugend auf deren körperliches Wohl segensreich einwirken kann, einige Spiele beigefügt, die wir als die zweckmäßigsten für Kinder in Volksschulen kennen. Der Geist des Jugendführers muß in der Anwendung dieser Spiele den todten Buchstaben beseelen und erläutern; dann wird der heilsame Erfolg derselben sicher nicht ausbleiben.

Der Fangball.

Dieses Spiel ist das gewöhnliche und einfachste Ballspiel, das man überall bei schönem Wetter Kinder beiderlei Geschlechts vornehmen sieht. Am beßten spielt es sich an einer Mauer im Freien oder im Hause, wenn nur der Platz die Höhe eines guten Stockwerkes hat. Die Hauptsache besteht im Fangen des Balles mit vielen Veränderungen, z. B. 1) der Ball wird sechsmal gegen die Wand geworfen und mit beiden Händen gefangen, 2) sechsmal rechts gefangen, 3) sechsmal links gefangen, doch mit der rechten Hand geworfen, 4) links geworfen, rechts gefangen, 5) links geworfen, links gefangen. Hiermit kommt der Schüler aus dem Lehrlingstande und wird Geselle. 6) Er wirft nun den Ball rechts von hinten unter dem Schenkel durch und fängt ihn frei rechts; 7) links dasselbe und links gefangen; 8) rücklings rechts geworfen und gefangen; 9) dasselbe links. Nun ist der Geselle Meister. 10) Der rechts geworfene Ball wird mit der flachen Hand sechsmal an die Wand zurückgeschlagen und bei'm sechsten Male gefangen; 11) eben dasselbe mit der linken

Hand; 12) zwei Bälle werden unausgesetzt, einer nach dem anderen, mit der rechten Hand an die Wand geworfen, mit der linken gefangen und der rechten zugereicht, welche sie dann von Neuem wirft und zwar so oft, bis jeder Ball die Hand sechsmal durchlaufen hat; 13) zwei Bälle werden mit der rechten und linken Hand gleichzeitig geworfen und gefangen. Nun ist der Spieler Obermeister.

Jede dieser Uebungen kann willkürlich vier- bis sechsmal gemacht werden; fällt während des Spiels der Ball zu Boden, so sind alle vorher gemachten Würfe unnütz, und sie müssen wiederholt werden. Die Spieler können aber auch die Fehler anmerken und am Ende Gegenrechnung halten, wo dann die Fehler mit dem Plumpsacke oder anderen spaßhaften Würfen auf den Rücken bezahlt werden.

Auch lassen sich noch mancherlei Abänderungen dabei anbringen, die ein nur einigermaßen scharfsinniger Spieler sehr leicht selbst erdenken kann, deren Aufzählung und nähere Erklärung hier aber zu viel Raum erfordern würde. Dieses Spiel ist durch den dabei entstehenden Wetteifer und die damit verbundene Schwierigkeit außerordentlich interessant. Es erfordert sehr viel Geschicklichkeit, Schnelligkeit und richtiges Augenmaß, so wie genau abgewogene Kraft der Hand; auch ist es bei seiner Einfachheit dennoch eins der vorzüglichsten gymnastischen Spiele und trägt sehr viel zur Erstarkung der Muskeln bei.

Man suche dazu aber eine möglichst glatte Wand und nehme einen nicht zu großen, sehr runden, nicht glatten, aber elastischen Ball.

Das Ballwerfen.

Man nimmt dazu einen gewöhnlichen Ball und gräbt in die Erde ein Loch, worein Jeder einen Apfel, eine Nuß u. s. w. legt. Sechs Schritte von demselben werden auf allen Seiten die Gränzen der Spieler bezeichnet. Diese theilen sich in zwei gleiche Parteien, deren jede an eine dieser Gränzen tritt. Der Erste wirft nun in einem Bogen den Ball dem Gegner zu, dieser muß ihn fangen und dem Zweiten auf der ersten Seite zuwerfen u. s. w. Der Letzte wirft ihn wieder dem Ersten zu. Wer ihn nicht fängt, legt in das Loch eine Nuß u. dergl., gibt zugleich den Ball seinem Nachbar, der zunächst am Werfen ist, und geht aus dem Spiele. Wer von den beiden Letzten den Ball nicht fängt, bekommt, wenn 6 oder 8 Spieler waren, den sechsten oder achten Theil der in dem Loche befindlichen Gegenstände, und der Letzte den Rest als Sieger. Wirft der Spieler den Ball in zu kurzem, zu weitem oder zu schrägem Bogen, so kann der Fänger einen großen Schritt vor-, rück- oder seitwärts thun, doch muß ein Fuß auf der Linie bleiben; kann er den Ball auch da noch nicht erlangen, so zahlt er keine Strafe und wirft den Ball dem schlechten Werfer zurück.

Er kommt!

Zu diesem Spiele nimmt man einen mäßig großen und starken, aber auf einer Seite ganz platten Stein. Nachdem jeder Spieler eine Birne, einen Apfel oder dergl. in ein Körbchen gelegt hat, stellt sich die Gesellschaft um dasselbe mit ausgespreizten Beinen, so daß eines Jeden Füße die des Nachbars berühren. Dann nimmt man zwei lederne Bälle, legt einen derselben auf den platten Stein, und Einer aus der Gesellschaft wirft mit dem anderen von oben nach unten nach demselben. Wird er getroffen, so läuft er entweder geradeaus oder seitwärts, und Alle rufen: Er kommt! er kommt! Der, welchen er berührt oder zwischen dessen Füßen er durchläuft, wird von seinem zweiten rechten Nachbar mit einem zusammengedrehten Tuche links um den Kreis getrieben. Bekommt der Flüchtige einen Schlag, so legt er zur Strafe eine Birne in das Körbchen, und der Verfolger hat das Recht zu werfen. Entgeht er durch Schnelligkeit dem Schlage, so bekommt er eine Birne und das Wurfrecht zur Belohnung.

Der Treibeball oder das Geierspiel.

Dazu gehört ein völlig freier, ebener Platz. In der Mitte desselben macht man ein Loch von der Größe eines kleinen Hutkopfes und um dieses in einiger Entfernung kleinere dergleichen nach der Zahl der Spieler, weniger eins. Die Entfernung derselben unter sich ist beliebig, doch darf sie nicht weniger als zwei Schritte betragen; nach ihr richtet sich die Größe des Kreises.

Jeder Spieler versieht sich nun mit einem ungefähr $1\frac{1}{2}$ bis 2 Ellen langen Stocke und steckt denselben, ihn in der Hand behaltend, in das vor ihm befindliche kleinere Loch.

Ein durch das Loos bestimmter Spieler, für den kein solches Loch übrig bleibt, steht außer dem Kreise und bekommt einen gewöhnlichen, besser jedoch einen etwas großen Ball. Diesen sucht er mit seinem Stocke in das große Loch zu treiben; ist dieß geschehen, so ist es auch ihm erlaubt, in den Kreis zu kommen und den Ball vollends in's Loch zu treiben; doch gelingt ihm dieß höchst selten, denn Jeder der Mitspieler sucht denselben durch einen mit seinem Stocke geführten Schlag wieder vom Loche abzutreiben. Gelingt es aber dem Treiber, seinen Stock in das Loch eines Spielers, der eben recht im Eifer und dabei nicht aufmerksam genug auf sein Loch war, zu stecken, so hat er gewonnen, und Jener tritt nun aus dem Kreise, um den Ball hinein zu treiben.

Wird der Ball in das Mittelloch gebracht, so muß Jeder auf ein Zeichen des Treibenden sein Loch verlassen und seinen Stock in irgend ein anderes stecken. Auch der Treibende sucht eins davon zu erhalten; wer übrig bleibt, muß den Ball treiben.

Bei diesem Spiele bestimme man folgende Regeln. Der Ball darf nur mit den Stöcken, nie mit Händen oder Füßen geschlagen

werden. Auch darf der Treibende vor dem Zurückschlagen des Balles nie den Fuß vorstellen, wohl aber ist es ihm gestattet, mit seinem Stocke den Ball vor dem Schlage zu schützen. Hierin besteht auch einer seiner größten Vortheile; denn treibt er den Ball nur nach und nach vorwärts, so daß er ihn mit seinem Stocke vor jedem Schlage decken kann, so kann es ihm gelingen, den Ball in's Mittelloch zu treiben. Ist der Ball außer dem Kreise, so darf Niemand denselben weiter verfolgen, als er es thun kann, ohne den Fuß von seinem Loche zu nehmen. Ist hingegen der Ball im Kreise, so kann Jeder seinen Platz verlassen, um ihn wieder herauszuschaffen, und er wird sogar seines Platzes verlustig, wenn er sein Loch mit dem Fuße bedeckt. Den Treibenden darf, wenn er in den Kreis gedrungen ist, Niemand angreifen.

Ballspiel nach einer Figur.

Zu diesem Spiele braucht man eine ungefähr 1 bis 3 Ellen hohe Figur mit einem im Kopfe oder auf der Brust angebrachten, 4 bis 5 Zoll weiten Loche, an welchem sich hinten ein Beutel befindet. Der Spieler sucht den Ball in einem Bogen in das Loch zu werfen. Je größer die Entfernung des Spielers von der Figur ist, desto schwieriger wird es, den Ball an das Ziel zu bringen. Wer von dem angenommenen Standpunkte aus den Ball die meisten Male in den hinter dem Loche befindlichen Beutel wirft, hat das Spiel gewonnen.

Der Kegelball.

Ein sehr unterhaltendes Spiel im Freien. Die Kegel werden in der Nähe einer Wand in einen Kreis um den König, der in der Mitte steht, gesetzt. Je höher die Wand ist, und je höher die Spieler werfen können, desto angenehmer, aber auch desto schwerer wird das Spiel. Nun werfen die Schüler nach der Reihe mit Bällen so an die Wand, daß dieselben im Zurückprallen die Kegel treffen. Man kann es um einen kleinen Gewinn, um Früchte u. s. w. spielen. Wer den König trifft, erhält doppelt so viel als bei einem anderen Kegel. Die Entfernung der Kegel von der Wand, die Art ihrer Aufstellung und die Vertheilung der Gewinne hängt von den Spielern ab. Wer, wenn Gewinne vertheilt sind, die meisten gewonnen hat, ist König.

Das Spiel mit dem Federballe.

Dieses Spiel ist vorzüglich Mädchen anzuempfehlen. Die dazu nöthigen Instrumente sind ziemlich bekannt und leicht zu erlangen, doch haben die französischen Federbälle vor den bei uns gewöhnlichen den Vorzug, und zwar weil sie größer als diese sind. Sie haben zwei Zoll im Durchmesser und 2½ Zoll lange Federn. Die netzartigen Raketen sind hier nicht so gut anzuwenden, als die mit Pergament überzogenen.

Das Spiel selbst besteht aus dem geschickten Schlagen des Balles zwischen zwei oder mehren Personen, so daß derselbe so lange unausgesetzt hin- und hergetrieben wird, bis er zum Fallen kommt. Dieß so lange als möglich zu verhindern, ist die Kunst des Spieles. Man glaube nicht, daß es so leicht sei, als es aussehen mag; denn jeder Schlag ist von dem vorhergehenden verschieden, und es gehört nicht gewöhnlicher Scharfsinn dazu, auf jede Veränderung des Spieles, auf jede neue Bewegung und Wendung des Körpers und der Hand mit der Rakete gefaßt zu sein. Es gehört dieses Spiel daher keinesweges unter die mechanischen und trägt sehr viel zur Erhöhung des Beobachtunggeistes und der Entschlossenheit bei.

Das Becherspiel mit Federbällen.

Dieß ist eins der künstlicheren Ballspiele, bei welchem nur zwei Spieler sich beschäftigen können. Beide haben einen ungefähr $\frac{3}{4}$ Elle langen hölzernen und an seiner Spitze mit einem dergleichen Becher versehenen Stab in der Hand. Die zwei dazu nöthigen Bälle haben Federn und werden in die bezeichneten Becher gethan. Die Spieler werfen nun zu gleicher Zeit einander die Bälle zu. Jeder sucht den ihm zugeworfenen mit seinem Becher aufzufangen. Wer den Ball fallen läßt, bekommt einen Punkt als Strafe angeschrieben, und Derjenige, welcher nach einer gewissen Zeit die wenigsten oder gar keine Punkte zählt, hat das Spiel gewonnen.

Das Soloballspiel.

Es gehören dazu zwei weiche Bälle von der Größe, daß man beide bequem in einer Hand halten kann. Der eine Ball liegt zwischen den Fingerspitzen, der andere in der hohlen Hand; der Spieler wirft den ersten senkrecht in die Luft bis fast an die Decke des Zimmers, und indem dieser wieder zurückfallen will, wirft er den zweiten nach und fängt den ersten wieder, läßt aber diesen schon wieder steigen, ehe der zweite völlig heruntergekommen ist, u. s. w. Er muß daher darauf sehen, daß immer ein Ball in der Luft ist, und der zweite bei dem Fallen des ersten steigt. Noch künstlicher wird diese Uebung, wenn man in jeder Hand zwei Bälle hat, und dieß gewährt bei einem gewandten und geschickten Spieler einen sehr schönen Anblick.

Ganz auf dieselbe Art kann man zwei Federbälle mit der Rakete behandeln.

Wenige Spiele werden die Aufmerksamkeit des Geistes, und die Beweglichkeit der Augen und Hände so in Anspruch nehmen, wenige eine so ununterbrochene genaue Beurtheilung der Aufwürfe und eine solche Abmessung der Kraft erfordern, wie dieses.

Das Reifenwerfen.

Man braucht zu diesem Spiele zweierlei Instrumente, Reifen und Stöcke. Die Reifen müssen schwach und etwas über ½ Elle im Durchmesser weit sein; auch umwickelt man sie mit doppelfarbigem Bande, damit sie ein schöneres Ansehen bekommen. Die Stöcke können so stark wie ein Finger sein. Wiewohl jeder Stock zu diesem Spiele tauglich ist, so sind doch diejenigen besser, die über dem Griffe einen Querstock haben, welcher der Hand bei'm Auffangen des Reifens zum Schutze dient. Das Spiel selbst kann nur auf einem ganz freien Platze gespielt werden.

Die Gesellschaft stellt sich in einem weiten Kreise auf, Jeder ungefähr 10 — 15 Schritte von dem Anderen entfernt. Je größer der Platz ist, desto mehr Personen können an dem Spiele Theil nehmen, dessen Wesen darin besteht, daß Jeder seinem Nachbar zur Rechten den Reifen mittels des Stockes in einem hohen Bogen durch die Luft zuwirft, dieser denselben bei'm Herunterfallen, ehe er noch zur Erde kommt, mit dem Stocke auffängt, dann wieder auf eben die Art seinem Nachbar zubringt und so fort immer im Kreise herum den zweiten, dritten, vierten u. s. w. Reifen weiter befördert.

Je mehr man Reifen hat, desto lebhafter ist das Spiel und desto schöner nimmt es sich aus, weil sich dann immer mehre Reifen in der Luft befinden. Doch dürfen auch wieder nicht so viele genommen werden, als Spieler zugegen sind, sondern in der Regel immer nur halb so viel.

Das Zuwerfen der Reifen geschieht auf folgende Weise. Man hält den Reifen mit dem Daumen und Zeigefinger der linken Hand etwas in die Höhe und legt den Stock inwendig an die entgegengesetzte obere Seite des Reifens an, so daß der Druck des Stockes gegen das Anziehen mit der linken Hand wirkt. Hat man den Reifen so gefaßt, so öffnet man plötzlich die Finger, und der Reifen wird in die Luft geschnellt. Es erfordert nur eine kleine Uebung, um die Reifen recht hoch im Bogen werfen zu können, und je schöner der Bogen ist, in dem sie gehen, desto interessanter und leichter ist es, sie mit dem aufgehobenen Stocke, ehe sie niederfallen, aufzufangen.

Der Kreisel.

Der Kreisel ist eine pilzartige Figur, oben stark und unten spitzig; von oben nach unten geht rund um denselben eine gewundene Vertiefung. In diese windet man nach und nach von oben nach unten zu eine kleine Peitsche. Dann schleudert man den Kreisel mit derselben auf die Erde, so daß sich der Bindfaden in der Luft aufwindet, und der Kreisel sich auf der Erde dreht. Um den Kreisel aber im Drehen nicht stecken zu lassen, schlägt man ihn oft mit der Peitsche, dadurch bekommt er neue Schwungkraft und wird sehr lange laufen. Versah man es, und kommt der Kreisel in's Stocken oder fällt er auf die Seite, so wiederholt man obige Vorrichtung.

Der Mönch.

Der Mönch ist eine hohle, eiförmige Kugel, unten mit einem zugespitzten Fuße versehen. Um diesen Fuß wickelt man einen ungefähr 1½ Elle langen Bindfaden, an dessen Ende, welches man in der Hand behält, ein kleines Querholz befestigt ist. In die andere Hand nimmt man eine Gabel oder ein gabelförmig zugeschnittenes Holz und steckt zwischen dessen Zähne den hölzernen Fuß. Ist dieses geschehen, so hält man diese ganze Vorrichtung nahe an den Boden und zieht schnell und stark den Faden ab. Augenblicklich wird die Kugel auf ihrem Fuße tanzen, und die schnelle Bewegung in der Luft verursacht in dem, in derselben angebrachten Loche ein außerordentliches Gebrumm.

Das Ringwerfen.

Von der Decke des Zimmers hängt an einer Schnur ein Ring herab. An der Wand oder an einer Säule ist ein Haken ungefähr 2 bis 2½ Ellen über dem Boden befestigt, so daß die Schnur mit dem Ringe ohne starke Anspannung bis zu dem gegenüber befindlichen Haken reicht. Da nun der Ring so geworfen werden muß, daß er in den Haken einfallen und hängen bleibt, so ist vorzüglich der richtige Standpunkt und der Ort, wo der Haken befestigt ist, genau zu berücksichtigen. Der Ring, welcher wie ein Perpendikel einen Bogen beschreibt, muß aufsteigend neben dem Haken den Bogen endigen und, bei'm Zurückfallen sich ein wenig wendend, darauf hängen bleiben. Zwar kann Jeder dieses Spiel für sich spielen, doch wenn Mehre beisammen sind, so kann man eine Partie von 12 Würfen spielen. Wer in dieser Anzahl die meisten Male den Ring an den Haken einhängt, hat das Spiel gewonnen.

Das Stechvogelschießen.

Eine zweckmäßige und zugleich belustigende Vorübung zum Zielwerfen und Zielschießen, welche für die jüngsten Knaben sich eignet, ist das Schießen mit dem Stechvogel oder vielmehr das Schießen des Stechvogels nach einem Ziele. Es ist vorzüglich in Frankreich üblich, wo häufig auch erwachsene Personen sich damit unterhalten. Auf zwei, 5 Ellen hohen, 3 Ellen von einander entfernten, in der Erde festgerammten Säulen ruht ein langes Querholz oder eine Latte, an welcher in der Mitte an einem Haken eine 5 Ellen lange Schnur befestigt ist, deren unteres Ende am Stechvogel festgeknüpft wird, so daß er genau in der Mitte, eine Elle vom Boden entfernt, zu hängen kommt. Der Stechvogel ist ein gegossenes Eisen, in Form eines fliegenden Vogels mit sehr gespitztem Schnabel, ungefähr 6 bis 8 Pfund schwer; oft ist derselbe auch von Holz, dann aber der ihm nöthigem Schwere wegen mit Blei ausgegossen und an dem Kopfe mit einem spitzigen Eisen statt des Schnabels versehen. Mitten auf dem Rücken des Vogels befindet sich ein Haken

oder Ring, an welchen die Schnur, woran er hängt, geknüpft wird. An der mittleren Spitze des Schwanzes ist ebenfalls ein Häkchen festgemacht, um an denselben einen kurzen Faden zu binden. Das Ziel ist eine gewöhnliche, weiß angestrichene Scheibe, mit Zirkeln und Nummern versehen, die an einem in der Erde feststehenden Pfahle, der gerade so vor dem Vogel steht, daß derselbe im Fluge seine Mitte berühren muß, befestigt ist. Der Spieler tritt in fester Stellung hinter den Vogel, ergreift den am Schwanze befindlichen Bindfaden und zieht ihn straff zurück. Das rechte Auge sucht dann Spitze oder Schnabel und Ziel genau in eine Linie zu bringen. Glaubt er, das richtige Ziel gefunden zu haben, so läßt er durch bloßes Oeffnen der beiden Finger den Bindfaden los, worauf der Vogel der Scheibe zu schießt; dabei darf aber der Vogel nicht geworfen oder geschleudert werden, sonst würde derselbe nicht die gerade Linie im Fluge halten und folglich nicht gerade in die Mitte einstechen. Ist der Schnabel wieder aus der Scheibe gezogen worden, so fliegt er zurück, und der Aufseher des Spieles fängt ihn bei'm Stande wieder auf. Wer die meisten Augen oder Nummern an der Scheibe nach dreimaligem Schießen getroffen hat, der hat gewonnen. Will man statt der Scheibe einen hölzernen Vogel nehmen, so wird dann wie bei'm Vogelschießen verfahren.

Das Bogenschießen

und seine verschiedenen Veränderungen, das Armbrust-, Rüstung- und Schnepperschießen, kann man ebenfalls als Spiel gebrauchen.

Jeder Bogen besteht aus zwei Theilen, aus Bogen und Sehne. Zu unserem Zwecke möchte ein ungefähr zwei Ellen langer Bogen, aus dem Stamme einer jungen Rothbuche gefertigt, welcher in der Mitte mit einem Griffe, von weichem Leder überzogen, versehen ist, am passendsten sein. Die Sehne ist entweder eine hänfene Schnur oder eine Saite. Die Größe und Stärke des Bogens muß immer der Kraft und der Größe des Schülers angemessen sein. Zu diesem Bogen bediene man sich $\frac{3}{4}$ bis 1 Elle langer und nicht zu starker Pfeile von leichtem, getrockneten Holze, vorn mit einer kleinen ovalen eisernen Spitze versehen. Es gibt aber auch Pfeile, an denen diese ovale Spitze von Horn ist. Letztere dürften zur Uebung für die Jugend am zweckmäßigsten sein. Das untere Ende ist 4 bis 6 Zoll zu beiden Seiten mit Federn, welche nicht weit abstehen dürfen, weil sie außerdem den Flug des Pfeiles hindern würden, versehen, damit er leichter fliege. Doch darf man mit diesen Pfeilen nicht gegen den Wind schießen, weil sie dann ihres Gefieders wegen das Ziel nicht halten würden. Am unteren Ende des Pfeils ist ein Einschnitt, in welchen die Sehne paßt, auf die man den Pfeil legt. Der Bogenschütze setzt den linken Fuß*)

*) Wenn man nämlich den Bogen mit der linken Hand umfaßt, welche

zwei Fuß vor den rechten, die Spitze gerade nach vorn gerichtet, das Knie ein wenig gekrümmt, so daß es kaum mit dem Fußgelenke in gleiche Linie kommt. Der rechte Fuß steht gequert, so daß die Ferse des linken Fußes mit dem Knöchel des rechten in gleiche Linie gerichtet ist, das Knie ist natürlich gestreckt. Der Oberkörper erhält eine ungezwungene schräge Richtung. Die linke, volle Hand umfaßt den Bogen in der Mitte, der Arm ist scharf gestreckt, höher oder tiefer, nach Verhältniß des Ziels. Der Pfeil ruht vorn auf dem Daumen, oder zwischen den beiden ersten Fingern der linken Hand. Das untere Ende derselben wird genau auf die Mitte der Sehne gesetzt und vom Daumen und Zeigefinger der rechten Hand gehalten, womit zugleich die Schnur oder Sehne mit voller Kraft so weit als möglich zurückgezogen wird, während das Auge das Ziel sucht und die Spitze des Pfeils und das Ziel in eine Linie bringt. Ist das Ziel gefunden, so lassen die beiden Finger den Pfeil schnell und gleichmäßig los, worauf die durch den elastischen Bogen kräftig zurückgeschnellte Schnur oder Sehne den Pfeil abschießt.

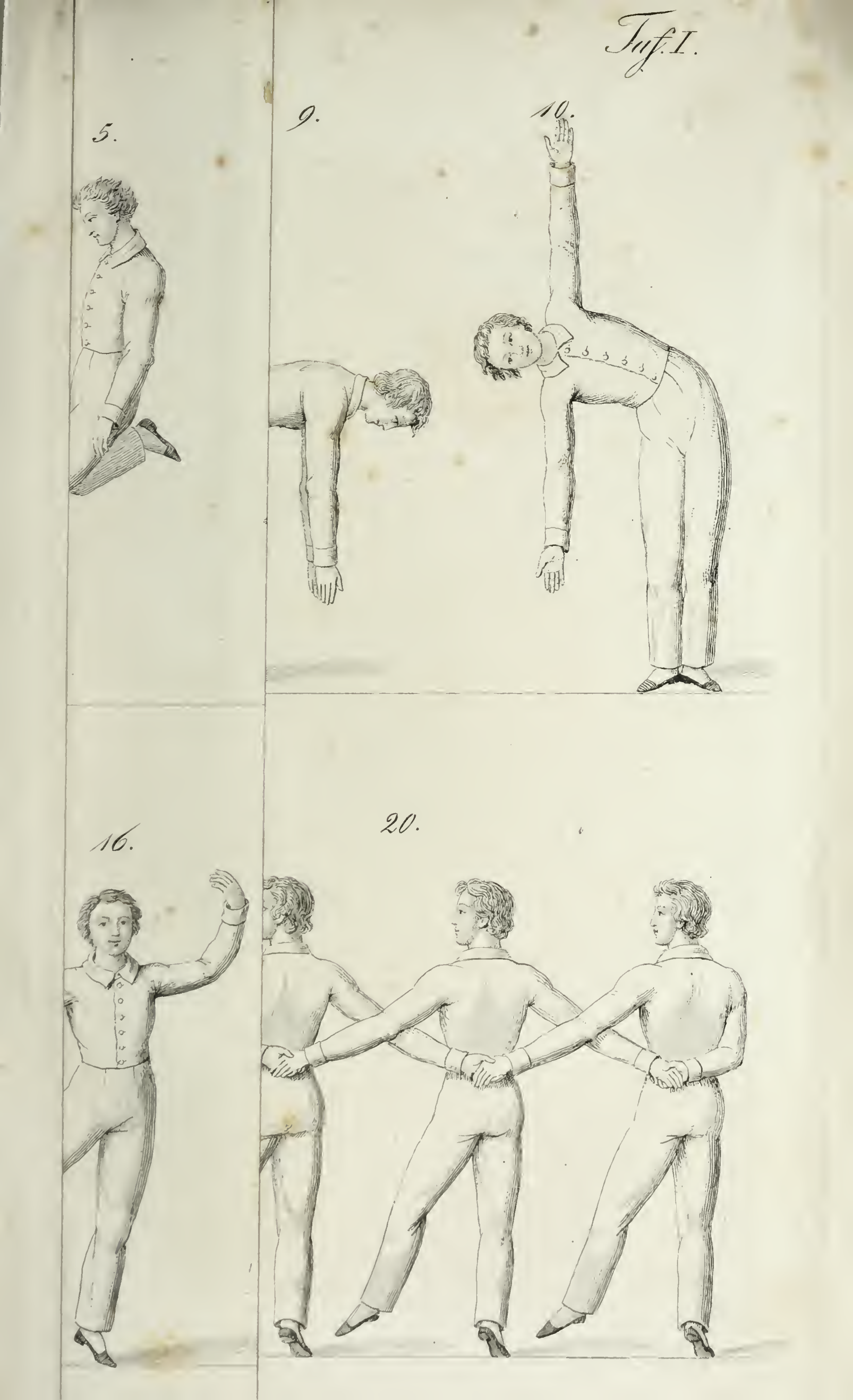
Auf dem weiten Zurückziehen der Schnur oder Sehne, auf dem schnellen und gleichmäßigen Loslassen, auf dem richtigen Zielen und auf dem festen und wankellosen Halten des linken Armes beruht das Ganze.

Zum Ziele können verschiedene Gegenstände genommen werden. Am zweckmäßigsten dazu wird eine Scheibe von Papier sein, welche auf einen Reifen oder viereckigen Rahmen, dessen Größe willkürlich ist, gespannt wird. Diese Scheibe wird in der Mitte einer Strohwand befestigt. Dieselbe muß ungefähr 3 Ellen hoch, eben so breit, 1 Elle stark und mit einem Gestelle von Latten eingefaßt sein, damit die Pfeile darin stecken bleiben.

Nachdem jeder Spieler drei Pfeile abgeschossen hat, endet das Spiel; die Pfeile werden aus der Strohwand gezogen, und Der, welcher der Mitte der Scheibe am nächsten traf, hat das Spiel gewonnen.

Art von Schießen wir der Kürze wegen hier beschreiben wollen, da, wenn die entgegengesetzte Art stattfindet, auch die Stellung und Haltung des Körpers entgegengesetzt sein muß.

Gedruckt bei Carl Ramming in Dresden.


Taf. I.
5.
9.
10.
16.
20.


Taf. I.
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.


II.
30
31
43
44


II.
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44

Von dem Verfasser vorliegender Schrift sind in der **Arnoldischen** Buchhandlung in Dresden und Leipzig noch folgende Schriften erschienen und durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

Werner, Dr. J. A. L., Amöna, oder das sicherste Mittel, den weiblichen Körper für seine naturgemäße Bestimmung zu bilden und zu kräftigen, nach den Grundsätzen der Anatomie und Aesthetik bearbeitet und durch 86 Figuren erläutert, für Aeltern und Erzieher, denen das Wohl der Jugend wahrhaft am Herzen liegt. Mit 4 Kupfertafeln. gr. 8. 1837. broch. 1 Thlr. 8 Gr.

— — medicinische Gymnastik, oder die Kunst, verunstaltete und von ihren natürlichen Form- und Lageverhältnissen abweichende Theile des menschlichen Körpers nach anatomischen und physiologischen Grundsätzen in die ursprünglichen Richtungen zurückzuführen und darin zu kräftigen. Durch 100 Figuren erläutert. gr. 8. 1838. broch. Ladenpr. 3 Thlr.

— — die reinste Quelle jugendlicher Freuden, oder 300 Spiele zur Ausbildung des Geistes, Kräftigung des Körpers und zur gesellschaftlichen Erheiterung im Freien wie im Zimmer; theils gesammelt, theils selbst bearbeitet und mit 37 Abbildungen erläutert. Zweite vielfach vermehrte und verbesserte Auflage. gr. 8. 1836. geb. 1 Thlr. 10 Gr.

— — zwölf Lebensfragen, oder: ist das Glück eines cultivirten und wohlgeordneten Staates allein durch eine geregelte geistige Erziehung zu begründen, oder muß nicht unbedingt auch die physische damit verbunden werden? Zur Beherzigung gestellt und anatomisch-physiologisch beleuchtet für Jeden, welchem das Wohl der künftigen Geschlechter wahrhaft am Herzen liegt. gr. 8. 1836. broch. 14 Gr.

Unter der Presse befindet sich:

Werner, Dr. J. A. L., Militär-Gymnastik, oder zweckmäßige Leibesübungen, wie sie der Soldat jeder Truppengattung in seinem militärischen Berufsleben nöthig hat. Erläutert durch beinahe 400 Figuren.

Druck von Carl Ramming in Dresden.